

deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

leto

RODINA

2009 ročník XIX Cena 0,65 € (20 Sk/Kč)

0,65 €

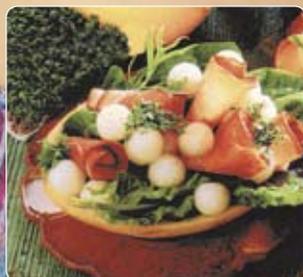


**Pohostenie
v záhrade**



**Leto
plné
kvetov**

**Ruže
nadovšetko**



**Blesková
melónová
diéta**

**Letné dvojčíslo
plné rád a dobrých
nápadov**

ISSN 1336-0493



9 771336 049001 06

AKCIA - ZĽAVA
NA VŠETKY ZÁJAZDY
až do 15%

DETI UBYTOVANIE ÚPLNE ZADARMO



Hechter
 slovakia

lastminute
 MOŽETE UŠETRIŤ
40%

BULHARSKO 🚗 na 12 dní
 -30% penzióny a apartmány 3*: **165 €** 4971 Sk
 -30% hotel 3*, raňajky: **232 €** 6989 Sk
 -30% dieťa na prístelke: **99 €** 2982 Sk

➔ na 8 dní (2 týždeň za príplatok)
 -20% hotel 3*+, raňajky: **298 €** 8978 Sk
 -20% hotel 4*, polpenzia: **385 €** 11599 Sk
 -20% dieťa na prístelke: **165 €** 4971 Sk

➔ z BA a KE na 11 a 12 dní
 -20% apartmány a penzióny 3*: **298 €** 8978 Sk
 -20% hotel 3*, raňajky: **365 €** 10996 Sk
 -20% hotel 4*, polpenzia: **449 €** 13527 Sk
 -20% hotel 5*, polpenzia: **597 €** 17985 Sk
 -20% dieťa na prístelke: **165 €** 4971 Sk

Možnosť doobjednania ALL INCLUSIVE v 4* a 5* hoteloch

GRÉCKO –Paralia, Leptokaria, Sarti, Toroni
 🚗 na 12 dní (možnosť individuálnej dopravy)
 -20% Apartmány 3*: **232 €** 6989 Sk
 -20% dieťa na prístelke: **129 €** 3886 Sk

RODOS ➔ na 8 dní
 -20% Hotel 3*, polpenzia: **431 €** 12984 Sk
 -20% Hotel 4*, polpenzia: **497 €** 14973 Sk
 -20% Hotel 4*+, all inclusive: **730 €** 21991 Sk
 -20% dieťa na prístelke: **249 €** 7501 Sk

➔ z BA a KE na 11 a 12 dní
 -20% Hotel 3*, polpenzia: **497 €** 14973 Sk
 -20% Hotel 3*, all inclusive: **531 €** 15997 Sk
 -20% Hotel 4*, all inclusive: **730 €** 21992 Sk
 -20% Hotel 4*+, all inclusive: **919 €** 27686 Sk
 -20% dieťa na prístelke: **249 €** 7501 Sk

KRÉTA južná aj severná ➔ na 11 a 12 dní
 -20% Hotel 3*, polpenzia: **444 €** 13376 Sk
 -20% Hotel 4*, polpenzia: **564 €** 16991 Sk
 -20% Hotel 3*+, all inclusive: **614 €** 18497 Sk
 -20% Hotel 4*+, all inclusive: **813 €** 24493 Sk
 -20% Hotel 5*, plná penzia: **995 €** 29975 Sk
 -20% dieťa na prístelke: **249 €** 7501 Sk

KOS ➔ na 11 a 12 dní
 -20% Hotel 3*, raňajky: **464 €** 13978 Sk
 -20% Hotel 4*, all inclusive: **697 €** 20998 Sk
 -20% dieťa na prístelke: **249 €** 7501 Sk

TURECKO ➔ na 8 dní
 -15% Hotel 5*, all inclusive: **649 €** 19552 Sk
 -15% Až 2x dieťa na prístelke: **od 265 €** 7983 Sk

➔ na 11 a 12 dní
 -15% Hotel 4*, all inclusive: **619 €** 18648 Sk
 -15% Hotel 5*, all inclusive: **779 €** 23468 Sk
 -15% Až 2x dieťa na prístelke: **od 265 €** 7983 Sk

CHORVÁTSKO – Makarská, Tučepi
 🚗 na 12 dní
 -20% Apartmány a penzióny 3*: **239 €** 7200 Sk
 -20% Až 2x dieťa na prístelke **66 €** 1988 Sk

SICÍLIA ➔ na 8 dní
 Hotel***+, polpenzia: **od 564 €** 16991 Sk
 Dieťa na prístelke **od 282 €** 8496 Sk

www.hechter.sk, e-mail: hechter@hechter.sk

BA 02/54411757, 54646222, 52925031, 52925033, NR 037/6525154, 6516122, BB 048/4152766, ZA 041/5625098, TT 033/551 48 77, ZV 045/5323742, KE 055/6255502, 055/6231728, KM 041/4215449 TN 032/7432272, 7444585, NZ 035/6404200, SE 034/6516614, 6546454, BN 038/7601020, MA 034/7723611, PB 042/4260990, PD 046/5425740, BR 048/6116279, ZH 045/6725625



Leto v T-Mobile, to je bomba!

**6 000 minút
mesačne
v sieti T-Mobile**

Skočte si k nám po **Nekonečný paušál** a volajte nekonečne dlho celý deň aj večer za bombovú cenu.

**Neobmedzené
víkendové
volania a SMS**

Pošlite **SMS s textom OK** na **12323** a volajte či esemeskujte v sieti T-Mobile **celý víkend** len za **2 € (60,25 Sk)**.

**Nekonečne
veľa hudby do
mobilu**

Aktivujte si **web'n'walk Surf&Music** a sťahujte si **bombovú hudbu do mobilu** len za mesačný poplatok. Prvý mesiac vám zatahneme my.

Pre viac info pošlite bezplatnú SMS s textom MUSIC na 321.

www.bombaleta.sk

Zažime to spolu

T · **Mobile** ·

BLESKOVÁ MELÓNOVÁ DIÉTA

Zrelé melóny chutia vynikajúco a obsahujú veľmi málo kilojoulov. Preto je toto ovocie ideálne na rýchle chudnutie. Melónové jedlá pripravíte hravo, či už ste doma, alebo v práci, preto vaše zoštíhľovanie už nemusí byť len otázkou víkendov.

Gulaté pozitíva

Melóny obsahujú veľa živín, ale najbohatšie sú na:

- draslík (cukrové aj červené melóny), ktorý odvodňuje telo a súčasne očisťuje
- mangán (červené melóny) a vitamín C (cukrové melóny) aktivizujú enzýmy a tyroxín, hormón štítnej žľazy. Práve ony sú zodpovedné za rýchle a účinné chudnutie.
- adenoín (cukrové melóny) spolu s vitamínom C a E udržiavajú krv riedku a zlepšujú krvný obeh.

Okrem toho sú tieto sladké dyne vynikajúce čističe čriev a obsahujú látky, ktoré urýchľujú chudnutie!

Nezabudnite! Počas diéty dodržiavajte naše rady a kilá vám zaručene ubudnú!

RAŇAJKY

Zmiešajte 150 g na kocky nakrájaného cukrového melóna, jedno malé na mesiáčiky nakrájané jablko a 1 ČL nesladených hrozienok. Ovocnú zmes polejte pohárom plnotučného jogurtu a dochuďte 1 ČL tekutého medu a štipku škorice.

1 porcia obsahuje 1 176 kJ

DESIATA A OLOVRANT

500 g červeného melóna (vážený aj so šupkou) obsahuje 200 g dužiny.

1 porcia obsahuje 218 kJ

OBED A VEČERA

Môžete ich navzájom vymeniť.

NÁPOJE

Len príležitostne si doprajte kávu a čierny čaj. Svoj pitný režim ľahko dodržíte tak, že budete piť bylinkový čaj a najmenej 2 l nebulinkovej minerálnej vody.

1.deň

OBED: MELÓNOVO – RÍBEZLOVÝ ŠALÁT

Z 1 cukrového melóna lyžičkou vydlabte dužinu a vložte ju do misky. 1 PL stolového oleja zmiešajte s 2 PL pomaran-

S našimi chutnými receptami
schudnete 2,5 kg za 3 dni!





čovej šťavy a štipkou muškátového orieška. Zmes spolu so 150 g ríbezlí primiešajte k melónu a celý šalát opatrne presypte do melónovej šupky. Dozdobte citrónovou medovkou alebo lístkami bazalky.

Jedna porcia obsahuje 1 344 kJ

VEČERA: GRÉCKA DYŇA

300 g cukrového melóna nakrájajte na kocky, pridajte postrúhaný fenikel a 40 g na kocky nakrájaného syra feta. Napokon do zmesi primiešajte 1 PL oleja s troškou citrónovej šťavy a nezabudnite ani na 2 kvapky tabasca.

1 porcia obsahuje 1 533 kJ

2. deň

OBED: CUKROVÝ MELÓN SO SYROM

Na tanier pripravte 50 g šalátu a 300 g cukrového melóna nakrájaného na kocky. Jedlo posypte strúhaným syrom a polejte 1 PL oleja. Ozdobte nasekanou pažítkou, lístkami petržlenu alebo koriandrom.

1 porcia obsahuje 1 449 kJ

VEČERA: TELACÍ REZEŇ S MELÓNOM

Na 1 PL oleja opečte 300 g koreneného telacieho reza. Servírujte ho s nakrájaným cukrovým melónom, ktorý dochudte 1 PL oleja s 1 až 2 kvapkami čili omáčky. Nakoniec ozdobte hrstou výhonkov a 2 mesiačkami citróna.

3. deň

OBED: MORČACIE PRSIA S MELÓNOM

Na tanier pripravte 80 g najemno nakrájaných studených morčacích prs (bez tuku vyprášaných alebo ako nárez údených) s 300 g cukrového melóna nakrájaného na mesiačky. 1 PL olivového oleja zmiešajte so štipľavou horčicou (len na štipku noža) a mletým čiernym korením. Zálievkou dochudte morčacie prsia. Na záver jedlo ozdobte nakrájanou pažítkou.

1 porcia obsahuje 1 470 kJ

VEČERA: SARDELOVÝ MELÓNOVÝ TANIER

300 g cukrového melóna nakrájajte na mesiačky a 1 očistené na plátky nakrájané kivi poukladajte na tanier. Sardelové filety nakrájajte na malé kúsky a dochudte 1 PL olivového oleja a mletým čiernym korením. Našu výbornú večeru môžete dochutiť čerstvou bazalkou.

1 porcia obsahuje 1 470 kJ.

MELÓNOVÝ PREHREŠOK: MELÓNOVÝ ŠALÁT SO ŠPENÁTOM

1 cukrový melón, 400 g špenátu, 200 g údenej šunky, 1 škatuľa žeruchy. Zálievka: šťava z jedného citróna, 100 ml vaječného líkeru, 50 ml ovocného octu, 50 ml oleja, 1/8l bieleho vína, soľ, mleté čierne korenie, 1 PL cukru, 1 zväzok estragónu.

Červený alebo cukrový melón – v čom je rozdiel?

- Dužina červeného melóna je chrumkavá až sypká, s malými kôstkami. Farba dužiny je väčšinou červené, len pri ananásovom červenom melóne je tmavožltá.
- Cukrový melón má hladinu živín a minerálnych látok vyššiu. Ale dužina obsahuje menej vody, asi 85–90%.
- Červený melón tvorí 95% vody a obsahuje trochu menej živín ako cukrový melón.
- Chuť melónov závisí od stupňa zrelosti. Keď sú ešte príliš zelené, chýba im lákavá vôňa. Ak sú už prezreté, dužina je mazľavá a chutí akoby bola nepríjemne parfumovaná.

FUNKČNÉ POTRAVINY

Základ stravovania budúcnosti?

Jedným z posledných trendov vo výžive sú funkčné potraviny. Samotný názov veľkej väčšine ľudí veľa nehovorí. Na niekoho dokonca môže pôsobiť technicky.

Nejde ale o žiadnu stravu pre kozmonautov, ani stravu v podobe tabletiiek či práškov. Niektorí odborníci ich nazývajú „moderné“, ďalší zas „potravinami budúcnosti.“ Funkčné potraviny sú bežne potraviny vyrobené tak, aby okrem tradičných a bežných zložiek výživy obsahovali aj zložky s významnými zdravotnými účinkami. Ide teda o obohatené potraviny. Obsahujú zvýšené množstvo zdraviu prospešných zložiek, ktoré sa v štandardných potravinách nenachádzajú alebo nachádzajú, ale v malých alebo nedostatočných množstvách. Nemusia sa však nakupovať v špeciálnych obchodoch. Stačí, keď zídete do predajne či supermarketu, kde nakupujeme každý deň a správne si vyberiete.

Funkčné potraviny a Japonsko

Krajinou vzniku funkčných potravín je Japonsko, ktoré má od roku 1991 schválený program umožňujúci označovať ich ako „potraviny na špeciálne použitie.“ Výrobcovia môžu používať aj určené logo na obale, ktoré upozorňuje, že ide o produkt s predpokladaným liečebným alebo preventívnym účinkom. Samotná krajina v roku 1995 produkovala funkčné potraviny v hodnote 3 miliárd dolárov, o desať rokov neskôr to už bolo v hodnote 10 miliárd dolárov, čo predstavuje asi tretinu svetovej produkcie. Ostatné krajiny sa snažia krajinu vychádzajúceho slnka napodobniť, ale produkcia funkčných potravín v Európe a USA spolu predstavuje iba 1 – 1,3 násobok tej japonskej. Európski spotrebitelia sa v súčasnosti s týmito inovovanými potravinami ešte len zoznamujú, kým v Japonsku si môžu ľudia podobné potraviny vyberať už niekoľko desaťročí a môžu tak sami vhodne ovplyvňovať svoje zdravie. V USA je najväčší dopyt

po výrobkoch, ktoré priaznivo vplyvajú na srdce a znižujú hladinu cholesterolu, v Európe sú najžiadanejšie produkty upravujúce trávenie.

Prečo sú funkčné potraviny funkčné

Pomenovanie funkčnej potraviny môžeme chápať tak, že potraviny majú novú prídavnú funkciu – preventívnu – pomáhajú predchádzať niektorým ochoreniam, alebo majú liečebnú funkciu – pomáhajú v procese liečby ochorenia. V dnešnej dobe, keď konzumujeme veľa výživovo prázdnych jedál bez primeranej biologickej hodnoty a súčasne s tým spojené narastanie civilizačných chorôb, môžu byť práve tieto potraviny vhodným pomocníkom. Pomenovanie funkčnej potraviny majú význam aj v tom, že ovplyvňujú nejakú funkciu, alebo funkcie v organizme, majú priaznivý vplyv na duševný a telesný stav ľudí a zároveň môžu znižovať rôzne ochorenia – priaznivo pôsobia na srdce, ovplyvňujú krvný tlak, hladinu cholesterolu, upravujú a zlepšujú trávenie, posilňujú imunitu, spomaľujú starnutie, chránia pred rakovinou alebo pred zubným kazom, sú prevenciou proti obezite,

osteoporóze, majú protirakovinový a antioxidačný účinok.

V skratke možno povedať, že funkčné potraviny sú navrhované k prevencii chorôb a práve preto sú často označované ako potraviny budúcnosti. Ich priaznivý účinok sa dá očakávať vtedy, ak tieto potraviny tvoria súčasť bežnej výživy, ak sa konzumujú pravidelne, v primeraných množstvách a ako súčasť pestrej stravy. Ale pozor – s ich konzumáciou sa to nemá preháňať, neplatí „čím viac, tým lepšie“! Majú byť iba pomocníkom v prevencii vzniku a rozvoja ochorení.

Ako sa stáva potravina funkčnou

Funkčné potraviny sú bežné potraviny. Predávajú sa v bežnej obchodnej sieti. Mnohé z nich používame takmer dennodenne bez toho, aby sme vedeli alebo si uvedomovali, že sú zaradené medzi funkčné. Väčšinou vyzerajú, voňajú a chutia rovnako ako ich bežné varianty.

Sú ale pozmenené:

– pridaním jednej alebo viacerých zložiek s priaznivým – pozitívnym účinkom





to v a nie sú pre ľudské telo nevyhnutné, majú však dokázateľne priaznivé účinky, a preto je ich príjem pre organizmus výhodný.

Pridavky, ktoré môžu robiť potravinu funkčnou

- diétna vláknina
- baktérie mliečneho kvasenia – laktobacily a bifidobaktérie (ovplyvňujú črevnú mikroflóru, zlepšujú výkonnosť imunitného systému)
- oligosacharidy (aktivujú rast bifidobaktérií v čreve)
- rastlinné steroly (znižujú hladinu „zlého“ LDL – cholesterolu v krvi)
- polynenasýtené mastné kyseliny – kyselina linolénová, arachidonová, eikosapentaénová a dokosohexaénová.
- peptidy a proteíny
- vitamíny
- minerálne látky
- rastlinné antioxidanty – napr. tokoferoly z kukuričných klíčkov, lykopen z rajčín.



Medzi funkčné patria potraviny, do ktorých sú pridané účinné zložky. Na ich prítomnosť upozornia informácie pre spotrebiteľa uvedené na etikete výrobku. Obohacovaním možno funkčné potraviny vytvoriť z rastlinných tukov, mlieka a mliečnych výrobkov, pečiva a cereálií, z vajčiek a rôznych nápojov.

Príklady funkčných potravín

Potravina	Aktívna pridaná zložka	Účinnok na organizmus
fermentované mlieko	probiotiká prebiotiká	zlepšenie činnosti tráviaceho systému a jogurty
margaríny, jogurty, syrové nátierky	rastlinné steroly a staroly	zníženie hladiny LDL cholesterolu a rizika srdciových ochorení
vajcia	omega 3 mastné kyseliny	zníženie rizika srdciových ochorení
raňajkové cereálie	kyselina listová	zníženie rizika vrodeného rúžštetu chrbtice
chlieb, tyčinky typu musli	izoflavóny	zníženie rizika vzniku rakoviny prsníka a prostaty

- pridaním účinnej zložky, ktorá prirodzene pozitívny účinok potraviny zachováva
- odstránením zložky, ktorá môže mať škodlivý účinok

Inými slovami – dobré zložky potraviny sa zvyšujú alebo zosilujú, potencionálne škodlivé zložky sa potláčajú alebo odstraňujú. V porovnaní s klasickou obohacovanou potravinou je do funkčnej potraviny pridané také množstvo prospešnej látky, ktoré zodpovedá

záverom vedeckej štúdie o jej zdravotnej prospešnosti. Funkčná potravina môže byť určená všeobecne pre celú populáciu alebo cieľná na určitú skupinu konzumentov. Funkčná potravina vyzerá a chutí ako bežná. Účinnou látkou môžu byť živiny – makronutrienty – bielkoviny, tuky, sacharidy, alebo mikronutrienty – vitamíny a minerálne látky. Okrem nich však aktívne zložky zahŕňajú i celý rad ďalších biologicky aktívnych látok, ktoré síce nemajú charakter makro alebo mikronutrien-

Potraviny s obsahom probiotík

- jogurty, jogurtové dezerty, acidofilné mlieko a iné kyslomliečne výrobky s obsahom probiotických kultúr
- netermizovaná bryndza

Potraviny obohatené o omega – 3 mastné kyseliny

- vajčička
- rastlinné nátierkové tuky

Potraviny obohatené o vitamíny a minerálne látky

- vitamín C: džúsy, lekváre
- vitamín A,D: rastlinné maslá
- fluór, jód, kuchynská soľ, morská soľ
- horčík a vápnik: mliečne výrobky, osviežujúce nápoje, musli

Potraviny so zvýšeným obsahom vlákniny

- cereálie obohatené o vlákninu
- chlieb a pečivo s pridaním semien olejnatých plodín.

LETO PLNÉ ZDRAVIA, KRÁSY A POHYBU

„Wellness“ má základ v anglickom slove well a označuje najnovší trend z USA, heslom ktorého je dobre sa cítiť, tešiť sa z telesného a duševného zdravia, skrátka byť fit. Telesná energia sa dosahuje vhodnou stravou, duševná terapiami. Osobitný význam tu má starostlivosť o telo, pretože pokožka ako najväčší ochranný orgán človeka hrá dôležitú úlohu v imunitnom systéme a – samozrejme – i vzhľade človeka. Prezradíme vám hlavné zásady, aby ste aj vy na otázku „ako sa máte?“ mohli odpovedať „well.“

Výživa

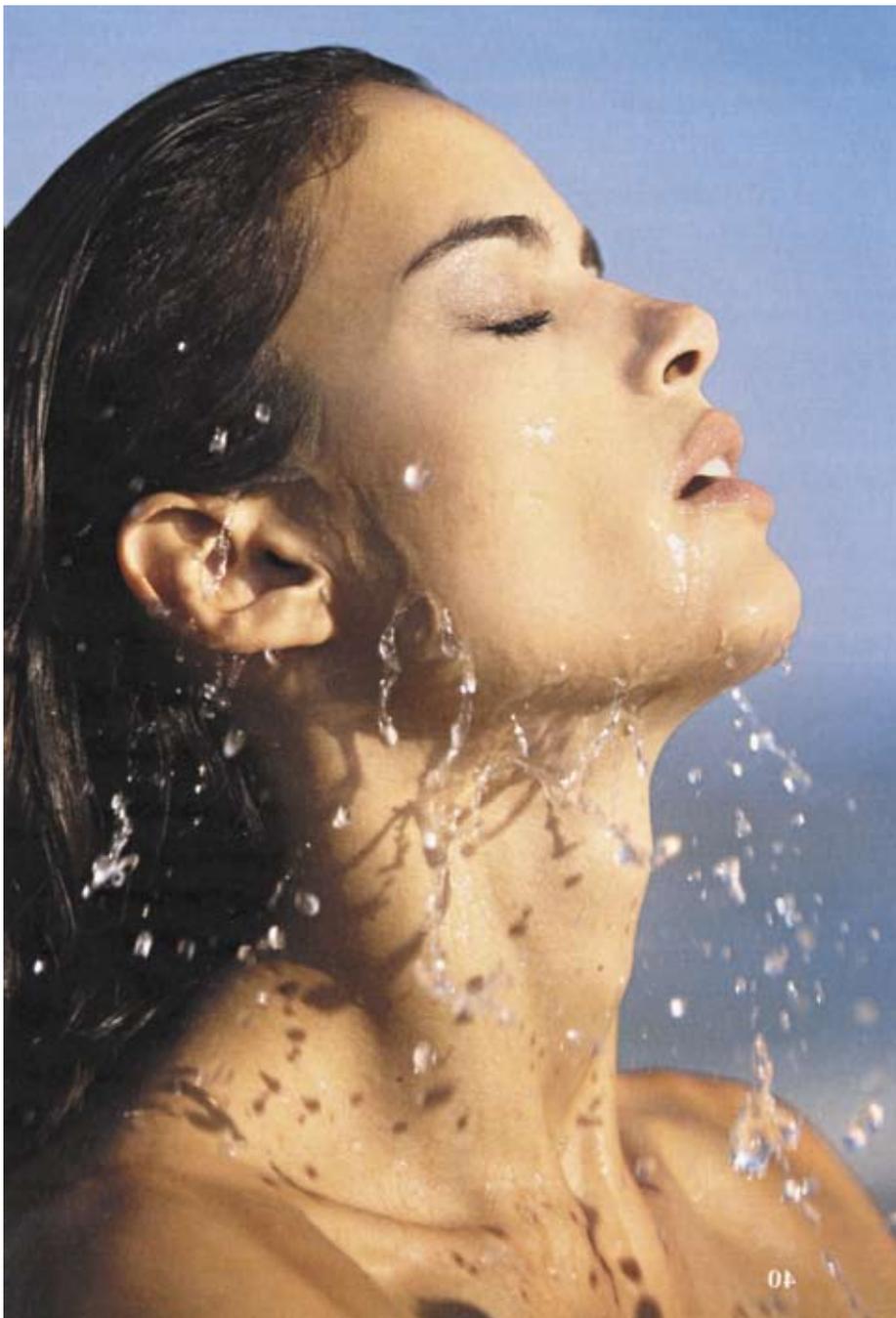
Vápnik je stavebným kameňom vašej kostry a aj v zrelom veku je veľmi potrebný na zachovanie pevnosti kostí. Preto často do svojho jedálneho lístka zaraďte mlieko, syry, jogurty a tvaroh. Vitamíny sú podmienkou životných funkcií a preto je dôležitý dostatok surovej rastlinnej stravy, najmä zeleniny. Voda zabezpečuje dobré prevlhčenie pokožky. Bylinkové čaje a minerálna voda navyše zbavuje telo odpadových látok.

Pohyb

Či sa už bicyklujete, chodíte na turistiku, hráte tenis, jazdíte na koni alebo plávate – vaše telo sa vám za to odvdáči vitalitou. Kto nerád športuje, nech auto nechá garáži, nepoužíva výťah ani pohyblivé schody a nevyseďáva dlho. Pohybom sa prekrvuje pleť a je ružovejšia.

Uvoľnenie

Kto sa naučí brať život tak, ako je a s ľahkosťou prekonávať problémy života, našiel recept na stálu krásu. Dnes sa aplikujú nové metódy na telesnú a duševnú rovnováhu: ayurveda (indická liečebná metóda), shiatsu (japonská prstová masáž), jóga, meditácie a podobne. Ale tým najjednoduchším, stopercentne spoľahlivým a ľahko dosiahnuteľným prostriedkom je pokojný a dostatočný spánok.



Správna starostlivosť

Počas starnutia samozrejme starnú aj bunky v pokožke. Kolagénové vlákna strácajú svoju schopnosť viazať vlhkosť, pružné vlákna hrubnú a degenerujú, podkožný tuk mizne a svoju funkciu strácajú aj kožné póry. Niet

divu, že pokožka vysychá a vznikajú na nej vrásky. Ako dobre, že existuje kozmetika, ktorá zasahuje do týchto procesov, reštauruje pokožku a podľa možností jej vracia potrebné funkcie. Vývojom telu vlastných substancií sa pokúšajú biochemici, výskumníci v oblasti

buniek a enzýmologovia svojim spôsobom prírodu oklamať. V poslednom čase veľmi často hovorí o účinnej látke tam, kde je potrebná. Priestory medzi bunkami sa tak vyplňujú a tak sa vyplňuje a „omladzuje“ aj suchá pokožka. Krémy obsahujúce tieto účinné látky sú na trhu pod rôznymi značkami. Novinkou sú v kozmetike vitamíny, ktoré omladzujú. Najdôležitejšie sú A, B a C. Nová kozmetika objavila vitamín E, ktorý viaže v pokožke tak potrebnú vlhkosť a chráni ju pred nadmerným ultrafialovým žiarením, ktoré neprospejeva pokožke.

Čo vaša pokožka potrebuje?

- hydratačné krémy ako prostriedky dennej starostlivosti
- hydratačné masky, keď je pokožka mimoriadne suchá
- vyhladzovaciu masku raz za týždeň
- regeneračnú masku vždy vtedy, keď sa cítite unavená a vyčerpaná

Čo potrebuje vaše telo?

Raz za týždeň si doprajte kúpeľ v morskej soli (je dostať v drogériách). Minerálne látky a stopové prvky aktivizujú prekrvenie pokožky a po takom kúpeľi sa budete cítiť ako „ryba vo vode.“ Aromatické kúpele podporujú uvoľnenie, éterické rastlinné oleje dokážu priam zázraky – baldrián, šalvia a levandula upokojujú, harmanček potom spoľahlivo chráni pokožku pred nepríjemnými zápalmi.

Make-up

Pravidlo číslo jeden: menej farieb znamená viac efektu. Vyhnite sa nápadným, krikľavým makeupovým farbám a radšej siahnite po jemných nenápadných farbách v prírodných odtieňoch.

- Červené oči upokojí niekoľko kvapiek vitamínových očných kvapiek. Ak máte tento problém, spodný okraj viečka zvýraznite obrysou ceruzkou pleťovej farby. Taký odtieň rozjasní váš pohľad.
- Husté tmavé obočie si necháme kozmetickou zafarbiť o jeden odtieň svetlejšie (pôsobí mäkkšie) a vytvarovať do potrebného tvaru. Obočie kefkou češeme vždy hore smerom k spánkom.
- Pudrové očné tieňe očiam prepožičajú ten najlepší efekt. Perleťový lesk opticky viečka prehlbuje.



- Svieži vzhľad perí docielite presnou líniou obrysou ceruzkou. Len tak zabránite tomu, aby sa farba rúžu rozpila do malých vrások okolo pier.
- Medzi štyridsiatku a päťdesiatku nastáva čas na prvé okuliare na čítanie. Túto nevyhnutnosť využite na skrášlenie svojho vzhľadu. Je dôležité vedieť, že pastelové rámy farbu pleti zosvetľujú, tmavé naopak stmavnú. Syté farby pôsobia veselo a odvádzajú pozornosť od drobných kozmetických nedostatkov, ako sú napríklad vrásky okolo očí. Červená, modrá a zelená farba tvár zatraktívnia.

Účesy

Prvé strieborné pramienky vo vlasoch väčšinou pôsobia veľmi dekoratívne. Ak je ich však potom stále viac, ponúka sa otázka: tónovať alebo farbiť?

Skôr alebo neskôr je s týmto problémom konfrontovaná každá žena. Tu je niekoľko dobrých rád od povolancov.

- Svetlé pramienky vlasom prepožičiavajú pevnosť a plnosť. Svetlé pramienky síce pôsobia mladistvo, ak však vaše vlasy majú tendenciu skôr šedivieť, potom odporúčame použiť tmavší odtieň pramienkov. Nepristanú však každému typu.
- Dobrý krátky zostrih lepšie vyzerá než riedke dlhé vlasy, ktoré vás okrem toho aj robia opticky staršie.
- Na zložitých účesoch už stroskotal ne jeden profesionálny kaderník. Kto sa o svoje vlasy stará sám, mal by v zrelom veku upustiť od načesaných neprehľadných vlasov, ktoré pridávajú roky.
- Vlnité vlasy mätko lemujú tvár, na rozdiel od rovných hladkých účesov, ktoré nechávajú tvrdo vystúpiť kontúry vašej tváre.



MALÉ DETI OHROZUJÚ ROTAVÍRUSY

Rotavírusová gastroenteritída je ochorenie tráviaceho traktu, nebezpečné najmä pre malé deti. Infekcia spojená s prudkými hnačkami môže spôsobiť dehydratáciu organizmu. Vhodnou ochranou je včasné očkovanie.

Rotavírusová infekcia, ktorá postihne celý tráviaci systém, narúša imunitu a poškodzuje epitel ako ochrannú vrstvu v črevách. Spôsobuje typicky časté hnačky.

„Charakteristickým prejavom na rozdiel od bežnej hnačky, zapríčinenej povedzme dietetickou chybnou, je aj prudký nástup ťažkostí, vysoká horúčka, pocit nevoľnosti a zvracanie. Malí pacienti trpia plynatosťou a staršie deti sa zvyknú sťažovať aj na bo-

lesti bruška,“ hovorí Pavol Šimurka, prednosta Pediatrickej kliniky Fakultnej nemocnice v Trenčíne.

Najčastejšie sa podobné príznaky objavia u detí vo veku od šiestich mesiacov do päť rokov. Dospelí si ich na sebe ani nemusia všimnúť, môžu však byť nebezpečným prenášačom choroby.

Hrozí poškodenie orgánov

Až 90 percent pacientov s týmto ochorením sú deti od troch rokov,

ale najviac ohrozené sú batoláta do jedného roka, ktoré už nechránia protilátky z materinského mlieka, alebo ide o jedincov s poruchou imunity. Rizikové sú aj deti predčasne narodené alebo s nízkou pôrodnou hmotnosťou.

Silné hnačky spojené s horúčkou môžu spôsobiť odvodnenie organizmu. „Veľká dehydratácia by mohla dokonca poškodiť nervovú sústavu a prípadne aj spôsobiť mozgovú obrnu a tým oneskorený vývoj. Celková nerovnováha organizmu má vplyv na činnosť vnútorných orgánov a poškodenie obličiek“, hovorí Šimurka.

V našom zdravotnom systéme s rýchlo záchrannou službou

v posledných rokoch taký dramatický priebeh dehydratácie u dieťaťa nezaznamenali, ale podľa odborníka v niekoľkých krajinách západnej Európy sa vyskytli.

Liečia sa infúziami

Pacienti s rotavírusovou infekciou sa väčšinou úspešne vyliečia v domácom prostredí, choroba po piatich až ôsmich dňoch odznie. „Po ústupe ťažkostí je istý čas možná intolerancia laktózy, takže dieťa bude horšie prijímať mlieko,“ povedal pediater.

Pre dehydratáciu, teda masívnu stratu tekutín a minerálov, musia asi každé siedme dieťa hospitalizovať. Lieky sa podľa Šimurku nepodávajú, lebo problém neriešia, len infúzie, ktoré vyburcujú činnosť pečene a obličiek, čím sa škodlivé látky začnú vylučovať v moči von z tela.

Hospitalizácia trvá bežne tri až štyri dni, až kým sa organizmus nestabilizuje, potom však malý pacient potrebuje ešte asi jeden – až dvojtýždňovú domácu starostlivosť.

Ochorenie prekoná takmer každé dieťa do päť rokov, no nie vždy s výraznými ťažkosťami. Potom si organizmus vytvorí protilátky, preto ďalšia nákaza rotavírusom má len mierny priebeh a v dospelosti môže byť bez príznakov.

Vakcína aspoň pre rizikové

Nepříjemnej infekcii sa dá predísť očkovaním. Vakcína sa skladá z dvoch alebo troch dávok.

„Očkovanie treba ukončiť do pol roka dieťaťa, keď sa začína rizikové obdobie,“ upozorňuje Šimurka. „Najväčší zmysel má, ba dokonca je podľa mňa nevyhnutné, u detí, ktoré sa narodili s rúžstekom, poruchou srdca, oka alebo inou vrodenou chybou a čaká ich pre operáciu pobyt v nemocnici.“

Vírus je vysoko infekčný a deti sa napriek hygienickým opatreniam často nakazia aj v nemocnici. Je múdrejšie problému predchádzať, oslabený organizmus malého pacienta nevystavovať infekcii a dieťa takýmto zážitkom zbytočne netraumatizovať,“ hovorí doktor.

Čo vieme o rotavíruse

Spôsobuje závažné ochorenie tráviaceho traktu spojené s prudkým nástupom nevoľnosti,

vysokými horúčkami, hnačkou a rizikom veľkej straty tekutín a minerálov, ktorá je nebezpečná najmä pre malé deti.

Pri izbovej teplote vydrží na povrchu kontaminovaných predmetov desať dní a pri nižších teplotách ešte dlhšie, preto sa mu darí v chladnejších mesiacoch a počet nákaz sa zvyšuje v období od decembra do apríla.

Na nákazu jedného človeka stačí desať vírusových častíc v jednom mililitri infikovaných výlučkov sú ich pritom miliardy.

Odoláva dezinfekčným prostriedkom, preto sa v detskom kolektíve nákaze, ak je infikované čo i len jedno dieťa, dá ťažko zabrániť. Očkovacia látka navodí dieťaťu imunitu, ak sa vírus dostane do črevného traktu, vytvorené protilátky ho neutralizujú a ochorenie nemá šancu sa rozvinúť.

S infekciou zápasí celý svet

Situácia na Slovensku je podobná ako v iných štátoch Európskej únie.

Zdrojom rotavírusovej infekcie sú všetci pacienti, u ktorých sa príznaky ešte neprejavili, alebo majú skrytý priebeh, aj tí, ktorí už vylučujú pri hnačke vírus stolicou.

„Ak prinesie nákazu do škôlky, onedlho možno očakávať lokálnu epidémiu, pretože k prenosu stačí dotyk s kontaminovanou hnačkou či kľučkou na dverách,“ hovorí Mária Štefkovičová, riaditeľka úradu verejného zdravotníctva Trenčína. „Rovnaká situácia nastane vo všetkých rodinách, najmä v prípade malých súrodencov nakazeného dieťaťa.“

Odolá aj alkoholu

Vírus odoláva bežnej dezinfekcii aj špeciálnym etanolovým prípravkom, aké používajú v nemocnici. Nestačí si umyť ruky mydlom, treba ich vystaviť prúdu vody čo najdlhšie.

„Asi štvrtina detí sa infikovala v nemocnici, kde boli pre iné zdravotné problémy,“ hovorí epidemiologička. „Ani pri vysokom štandarte hygienických zásad sa tomu nedá predísť.“

Rotavírus u nás

S infekciou skončí ročne v nemocnici asi 1400 detí. Je to osemkrát viac ako detí so salmonelózou.

Rotavírusy spôsobujú asi 40% prípadov hnačkových ochorení.

Do pozornosti všetkým mamičkám!



Skúste prijať skutočnosť, že vaše dieťaťko sa narodilo so schopnosťou prirodzene si pre seba vybrať tú najlepšiu stravu v správnom čase a v najvhodnejších kombináciách. Túto najprirodzenejšiu schopnosť však veľmi rýchlo stráca, ak si presadíme svoj názor. Myslíme si, že my najlepšie vieme čo a koľko naše dieťa potrebuje. Vnútime mu naše stravovacie návyky, čím postupne stratí prirodzenú schopnosť výberu toho najlepšieho a najvhodnejšieho.

VYBERME VHODNÉ POTRAVINY

V strave našich detí by nemali chýbať potraviny zdravej výživy. Nezabúdajme na cennú vlákninu. Ak nie je v strave detí v dostatočnom množstve, často sa u nich vyskytujú poruchy trávenia a vyprázdňovania. Zaradíme preto do dennej stravy našich detí tieto potraviny:

Obilniny – môžeme ich deťom podávať od druhého polroka. Ako prvú môžeme zaradiť naturálnu hnedú ryžu, potom pšeno, jačmenné a ovsené vločky, kukuricu a nakoniec v druhom roku dieťaťa aj pšenicu. Je potrebné ich tepelné spracovanie. Najčastejšie ich pripravujeme pomleté, rozmixované vo forme kaše, alebo naklíčené.

Strukoviny – môžeme používať všetky druhy (sôju, šošovicu, hrach, fazuľu, cícer, bôb...) a podobne ako obilniny ich treba uvariť, potom pomlieť, alebo rozmixovať. Aj naklíčené strukoviny (šošovicu, cícer, hrach) je potrebné uvariť.

Orechy a semená – ich biologickú hodnotu možno využiť len vtedy, keď sú dôkladne požitú, čo deti dokážu až v treťom roku. Preto je najvhodnejšie orechové mlieko, pomleté orechy a semená môžeme pridávať do zeleninových jedál.

Ovocie – podávame deťom vždy dostatočne zrelé. Môžeme začať banánom a jablkom. Najvhodnejšie je sezónne ovocie z našej zemepisnej šírky – marhule, broskyne, hrušky, slivky, hrozno. Sušené ovocie je zdrojom cenných minerálov (železo, draslík, zinok...).

Zelenina – do stravy dieťaťa patria všetky druhy. Je potrebné, aby zelenina bola čerstvá a pre malé deti spočiatku iba varená, alebo dusená v malom množstve vody.

OBMEDZME V STRAVE DIEŤAŤA

Mäso, vajčička – detský organizmus je nimi pri nadmernej konzumácii zbytočne prekysľovaný, čo oslabuje jeho obranyschopnosť.

čím oslabuje jeho obranyschopnosť.

Sladkosti – lákavé sladké maškrtky (keksy, čokolády, cukríky, zmrzlina...) sú silne kyselinotvorné, berú deťom chuť do jedla, pretože vyvolávajú pocit „falošnej sýtosti,“ organizmu však poskytujú len prázdnu energiu bez vitamínov, enzýmov, minerálov. Ak ich dieťa konzumuje hneď po jedle, vysoký obsah cukru výrazne spomaľuje trávenie.

Sladké, sýtené nápoje a pasterezované ovocné džúsy – zahlieňujú organizmus. Je nevhodné zapíjať nimi akékoľvek jedlo, pre vysoký obsah cukru spôsobujú tráviace ťažkosti, podobne ako všetky sladkosti.

Chemicky upravované potraviny – chemicky konzervované potraviny s predĺženou trvanlivosťou, aromatizované a prifarbované potraviny, hotové jedlá v prášku, sušené, alebo mrazené (veľké množstvo mäsových výrobkov, sladkosti, zákusky, kečup, horčica, majonézy, studené omáčky a dressingsy, potraviny z konzervy, sušené polievky, omáčky, zmrzlina...) zaťažujú životne dôležité orgány a ohrozujú ich zdravie, hlavne pečeň a obličky, oslabujú imunitný systém.

Plávanie je naozaj zdravé



Viete, čo je najlepšie na uvoľnenie, odpočinok, relax aj šport v jednom? No predsa voda! Plávanie nezaťažuje kĺby, odstraňuje únavu, je ideálnym športom pre obéznych a zvyšuje kondíciu.

Chrbát

Už v detskom veku sa plávanie odporúča ako terapia pri nesprávnom držaní tela. Pravidelnými tréningmi si posilňujeme svaly hrudníka, ramien, stehien a hlavne svalstvo na chrbte, ktoré podporuje prevenciu pri ochorení platničiek.

Nohy

Nadľahčovanie vodou vyvoláva príjemný pocit uvoľnenia a ľahkosti. Voda umožňuje nenásilný pohyb pre nadmerne zaťažované kĺby (hlavne, ak máte sedavé zamestnanie). Sústavným plávaním dosiahnete lepšiu ohybnosť ramenných, kolenných, bedrových a členkových kĺbov. Pri plávaní by sa mala do pohybu zapojiť celá noha. Neskúšajte žiadne kopy nad hladinou. Pozor! Môže sa stať, že dostanete kŕč do lýtko, stehna, alebo prstov. Nespanikárte! Lahnite si na vodu a snažte sa nohu čo najviac napnúť. Takto by bolesť mala čoskoro odznieť. Väčšina ľudí sa utopí preto, lebo nedokážu zachovať chladnú hlavu.

Krčná chrbtica

Plávanie pomáha pri uvoľňovaní chrbtice a krčných stavcov. Pozor! Dôležitá je poloha

hlavy. Ak plávate „prsia“ tak, že držíte hlavu nad vodou, pri dlhšom plávaní vás môže začať bolieť krk. Brzdí vás odpor vody a dochádza k zaťažovaniu krčných stavcov. Môžete uľahčiť krčnej chrbtici tak, že nohy spustíte do väčšej hĺbky.

Hlava

Plávanie prekysličuje mozog, naštartuje aj tvorbu hormónu šťastia – endorfinu, takže sa budete cítiť výborne! Vo vode oči nezatvárajte, pretože sa pri plávaní musíte orientovať. Zaobstarajte si plavecké okuliare, voda môže byť chlórovaná, bahnitá alebo slaná a zabezpečíte si tak ochranu očí.



Ruky

Záber ruky by mal byť čo najdlhší a plynulý. Pri krátkych záberoch sa viac unavíte a vyčerpáte. Je to v podstate predĺžené splývanie pre všetky plavecké štýly.

Prečo chodiť plávať?

- plávanie zlepšuje fyzickú aj psychickú kondíciu
- posilňuje obranyschopnosť a imunitu, pôsobí preventívne proti najrôznejším chorobám
- pozitívne vplyva na správne držanie tela, výborná kúra pri ťažkostiach s pohybovým aparátom
- formuje problémové partie tela
- odbúrava nadbytočný tuk
- odstraňuje únavu
- zlepšuje činnosť srdca, priaznivo ovplyvňuje krvný obeh
- do pohybu sa zapája celý pohybový aparát – ruky aj nohy, pracujú všetky drobné svaly, ktoré by ste pri inom športe neprecvičili
- je výborným pohybom pre obéznych, pre trpiacich artrózou – zlepšuje celkovú pohyblivosť
- spevňuje poprsie

Kožné defekty patria do rúk lekára

Materské znamienka a riziko

Pehy, drobné hnedé výrastky – tušíte, o čom je reč? Mnohým z nás robia starosti. Ak máte pochybnosti, vyhľadajte ihneď odborného lekára.

Pehy

Sú citlivé na svetlo a po prvých prechádzkach na jarnom slniečku vyskočia nielen na tvári, ale aj na rukách a krku. Ak vám prekážajú, chráňte si pokožku kvalitnými prípravkami na opalovanie. Silná peeling a zlupovanie kože prinesú len krátkodobý efekt.

Materské znamienka

Pigmentácia malých hnedých znamienok je hlbšia. Ak sa rozhodnete odstrániť tieto drobné znamienka krásy, spoľahnite sa na lekára. U neho hľadajte pomoc aj vtedy, keď začne meniť

tvar, svrbí, zmení farbu, veľkosť, alebo začne mokvať.

Bradavice

Sú to malé výrastky vrchnej vrstvy kože, ktoré sa objavujú na rukách alebo chodidlách. Rozlišujú sa podľa vzhľadu, veľkosti, tvrdosti, zafarbenia, či ochlpenia. Vieme, že ich zapríčiňujú vírusy. Prenášajú sa nielen samoinfekciou na koži, ale aj z osoby na osobu. Zvyčajne sú nezhubné, ale môže sa za nimi skrývať aj nebezpečné ochorenie. Ak sa zjavia na problémovom mieste, dajte si ich odstrániť. Zárok trvá niekoľko minút a robí sa ambulantne.

Slovo má dermatologička MUDr. Mária Lukáčová

Pehy zo zdravotného hľadiska nie sú problém. Ich odstraňovanie je náročné, pretože po následnom opálení zväčša vzniknú znovu.



V minulosti používaný fenol nahradili ovocné kyseliny. Odporúča sa používať krémy s vysokým ochranným faktorom proti UV žiareniu.

Odstraňovanie materských znamienok teda pigmentových névov, patrí do kompetencie odborného lekára. Možno ich vyšetriť priamo na koži epiluminiscenčným mikroskopom. Ten znamienko niekoľkonásobne zväčší a ukáže prípadné skryté nerovnosti rozloženia pigmentu či známky aktivity rastu. Po vyšetrení v prípade potreby znamienko odstraňujeme chirurgicky a vzorku odosielame na histologické vyšetrenie.

Drobné výrastky na krku, v podpazuší, alebo na iných miestach vystavených mechanickému dráždeniu a treniu možno odstrániť elektrokauterom. V mieste ich výskytu sa pri koži odstráni stopka, z ktorej vyrastajú.

Vírusové bradavice sa môžu zjaviť na ktoromkoľvek mieste kože. Keďže sú infekčné, treba ich odstrániť okamžite po objavení. Metódu určí lekár. Zvyčajne sa najskôr preliečia zmäčkujúcimi látkami alebo roztokmi a následne sa zmrazia tekutým dusíkom.

Ako zabrániť vzniku bradavíc

- Bradavicový vírus sa môže preniesť aj na iné osoby.
- Snažte sa zamedziť jeho prenos. Prvým predpokladom je neporaňiť povrch bradavice.
- Pozor na mierne vypuklé a ploché bradavice pri holení.

Bylinkové recepty

- Skúste si povrch potierať žltou šťavou, ktorá vyteká zo stopky čerstvého lastovičníka.
- Rovnako pomáha aj šťava z púpavy.

Preventívne prehliadky? Zabudnite!

Je tu pre vás naša bezplatná služba

Preventívna pripomienka

Aktivujte si ju na www.unionzp.sk, vyberte si formu kontaktu: SMS alebo e-mail, a pokojne na všetko zabudnite. My vás včas a zadarmo upozorníme, že je čas absolvovať ďalšiu preventívnu prehliadku, ktorú v plnej výške uhradíme.

**Robíme všetko pre vaše zdravie.
Pridajte sa k nám.**



Union

Zdravotná Poisťovňa

Zdravie na prvom mieste

• tel.: 0850 003 333 • www.unionzp.sk

Part of the Eureka Group

ČO PRINÁŠA LETO?



Pre naše ratolesti je leto plné farieb, rozmanitých dezénov, s množstvom retro inšpirácií.

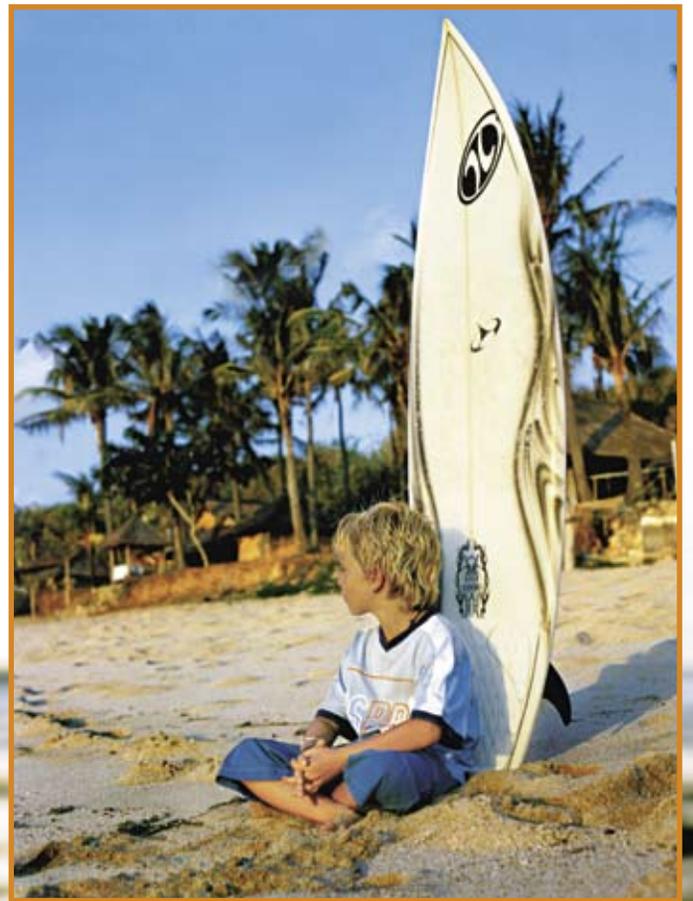
Na odevoch sa kombinujú romantické prvky so športovými a jednotlivé kusy sa vrstvia. Materiály sú odľahčené, mäkké, prevážne bavlnené a v ponuke sa čoraz viac objavujú šaty z bio materiálov, ktoré majú široké použitie.

Naše malé slečny sa určite budú cítiť ako princezné, pretože dominujú pastelové farby s kvetovanými motívmi. Materiál, ktorý je určený na letné ošatenie je ľahký, vzdušný a romanticky pôsobia čipky, či výšivky na látkach. Medzi pestrými farbami je jedničkou žltá farba, popri nej sú aktuálne odtiene zelenej, purpurovej, orgovánovej a pink.



Modely: archív
redakcie

LETO PRI MORI





Základ pre chlapcov tvoria košele, polokošele s emblémami, tričká džínsy a bermudy. Všetko pôsobí ľahko oprané ale nie zničené.

Inšpirácie vychádzajú z 50. rokov. Podobne ako v dievčenskej móde, objavujú sa aj kvetinové vzory, pružky a grafické vzory na tričkách. Medzi chlapčenské letné farby patria modrá, lúčna zelená, žltá a višňovo červená.

Hurá do plaviek



Detské plavky by mali byť vyrobené zo špeciálneho, vysokokvalitného materiálu, ktorý odoláva chlóru. Módne farby sú odtiene modrej, najmä tyrkysová, tmavomodrá, zelená a žltá, ale aj biela s atraktívnym vzorom. In sú najmä veľké vzory a plikácie.



NIEČO PRE BATOLÁTÁ

Modely: archív redakcie



V tomto sortimente sa mamičky určite nezaobídu bez klasického kojeneckého oblečenia, na ktorom badať v menšej miere vplyv detskej módy. Prejavuje sa hlavne v miniatúrnych topoch, ktoré majú tenké ramienka, chutné šortky pre dievčatá a cargo nohavičky pre chlapčekov.



Farby sú taktiež typické pre batolátá, uplatnia sa všetky jemné odtiene pastelových farieb, biela sa kombinuje s tyrkysovou, žltou alebo fuksiovou. Novými farbami pre toto leto sú petrolejová, kaki, alebo marhuľová v tmavších odtieňoch.

Letné rozprávanie

O osemkilovom zubáčovi, kulinárskych zážitkoch u Paľka Mikulíka i Držgrošových nápojoch

Gastronomické rituály

Navonok pôsobí ako sebavedomý lámač ženských srdc. Za výzorom frejera, ktorý všetko vie a všetko skúsil, sa však skrýva nežný džentlmen, ktorého tešia úplne jednoduché veci. Rád vychutnáva pohodu s kamarátmi pri rybách a dobrom jedle. Nechýba mu zmysel pre humor a vie oceniť ozajstné priateľstvo.

Prekvapenie vo vreckách

Malé deti obľubujú sladkosti. Výnimkou nebol ani Janko Króner. Mäso mu veľmi nechutilo. V škôlke používal na pozorné učiteľky vlastný trik. Mäsko namiesto v brušku končilo vo vreckách nohavíc. V dospelosti je to opačne. Vychutnáva si všetky gurmánske špeciality. A odnáša si to jeho postava. Ako prvý návštevník známeho fitnesscentra dostal permanentku s platnosťou na päť rokov. Ako je to s jej využívaním? „V divadle sme skúšali novú hru, režisérke aj kostymérke som sľúbil, že do premiéry schudnem. Nemučím telo v posilňovni, hmotnosť sa snažím upraviť stravou. Jem iba kuracie mäso. Každé ráno sa snažím bicyklovať. Pre skúšky v divadle sa mi to však dodržiavať veľmi nedarí.

Jordánske taštičky

O Jankovi Krónerovi je známe, že nerád skoro ráno vstáva. Čo ho teda postaví na nohy? Káva so sušienkami. Mnohí ho poznajú aj ako moderátora netradičných športových zápolení a neraz aj krkolomných fyzických výkonov. Pri nakrúcaní jedného z dielov takejto súťaže boli so štábom v Jordánskej púšti. Pre horúčavy museli vstávať ráno o piatej. „Bolo to drastické, ale zvládol som to. V Jordánsku ma očarila domáca kuchyňa. Prekvapilo ma, ako si tu hostí vážia. Kým



čakáte na objednané jedlo, prinesú vám asi pätnásť mištičiek plných zeleninových šalátov spolu s arabským chlebom. Od domácich sme odpozorovali aj ich zvyk jesť rukami.

S udicou v Nórsku

Po otcovi zdedil záľubu v rybárčení. Všetci chlapi z otcovej strany boli rybári a ako chlapec trávil s nimi celé hodiny. „Veľmi ma to baví, len mám málo času. Môj najväčší úlovok bol osemkilový zubáč chytený na Liptovskej Mare. Tam chodím najradšej. Je tam krásna príroda a keď sa stretne partia správnych ľudí, nič lepšie si nemôžete želať.

Úžasny relax.“ Raz vzal na ryby aj syna. Išli chytať karasy. „Tešil som sa z toho, koľko sme ich nachytali. Už som ich videl na pekáči. Chúťky ma prešli vo chvíli, keď syn zavelil, že náš úlovok vrátíme späť do jazera. Chvíľu som ho preto zo žartu volal „grimpisak.“ Minulé leto si splnil veľkú túžbu – v Nórsku chytil tresky.

Hostiny u Paľka Mikulíka

S neskrývanou nostalgiou si spomína na stretnutia s Paľkom Mikulíkom a kamarátmi, z ktorých sa stal pravidelný gastronomický rituál. „Paľko varil a my sme asistovali. Naše

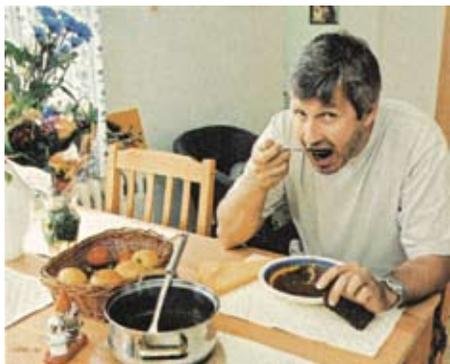
kulinárske stretnutia boli veľmi príjemným posedením v spoločnosti skvelých ľudí. Stretnú sa aj toto leto, pravda už bez Paľka Mikulíka. Akcia bude na záhrade a asi budú variť zajaca na zelenine. „Bude to vynikajúce, lepšie, ako keď sa iba pije alkohol a človeku je potom na druhý deň nanič.

Syrová stávka

K vareniu ho prinútili okolnosti. „Ako študenti sme bývali stále hladní. Moje varenie sa začalo cibuľou opečenou na masť s omasteným chlebom. Postupne som sa vypracoval na supermajstra vo varení. Robil som špagety s kečupom a so strúhaným syrom, čo všetci okolo mňa považovali za hotový zážrak. Vtedy som zistil, že je celkom príjemné niečo si navariť.“ Jedlom, ktoré mu učarovalo ešte ako študentovi strednej školy, bol vyprážený syr. Do istého času bolo aj jeho najobľúbenejším. „Na obed sme chodili do jednej reštaurácie. Raz sme mali vyprážený syr. Utrúsil som, že by som ho mohol jesť celý rok a aj som sa stavil s kamarátom. No po pol roku som mal syra dosť. Bola to mladícka nerozvážnosť.

Slimáky po vojensky

Zo staršej generácie si musel každý chlapec splniť svoju povinnosť voči vlasti. Nevyhol sa jej ani Janko Króner. Počas vojenského výcviku sa ocitli na lúke plnej slimákov. Jeden zo spolubojovníkov odvážne vyhlásil, že ich vie pripraviť. „Nebolo nám viac treba a slimáky boli o chvíľu v kasárňach. Až vtedy vysvitlo, že kuchárske umenie nášho kamaráta nie je vonkoncom také, ako sa vychaloval.“ Keďže nikomu nenapadlo vložiť ich do horúcej vody, všetci so zatajeným dychom čakali, kedy



slimáky poukladané na stoloch vylezú z ulít. Trpezlivosť ich však čoskoro opustila. Z chutného obeda nakoniec nebolo nič a slimákov pustili na slobodu.

Držgrošove nápoje

Pred pár rokmi sme nevedeli, čo je to kokakola. Deti hasili smäd ovocnými sirupmi. „Dnes sa na vodu so sirupom úplne zabudlo. Pre nás bázka fľaša na jej výrobu malým zátrakom. Otec nám dokonca pripravoval víny strek tak, že do fľaše na výrobu sódy pridal k vode aj víno.“ Keďže deti a alkohol nie sú veľkí kamaráti, vymyslel nápoj aj

pre ne. A nie jeden, ale hned tri. Pomenoval ich po známej postavičke z kresleného seriálu – strýkovi Držgrošovi. Obyčajný Držgrošov nápoj – to sú dve deci vody, dve deci minerálky a kocka ľadu. Držgrošov nápoj extra sa skladá z dvoch deci vody, deci minerálky, zo šupky c citróna a z kocky ľadu. Držgrošov nápoj light sú dve deci vody a deci minerálky. Nenáročné osvieženie, bezalkoholické.

Kotlíkový guľáš podľa Janka Krónera

Potrebujeme: ½ kg hovädzieho mäsa, ½ kg bravčového mäsa,

2 veľké cibule, guľášové korenie, čierne korenie, majoránku, soľ, papriku, rascu, 3 strúčiky cesnaku.

Cibuľu opražíme na oleji, pridáme na kocky nakrájané mäso, všetky koreniny a dusíme. Keď sa oddelí tuk, mäso podlejeme vodou. Pred dovarením môžeme na zahustenie pridať zemiaky.

Rýchle a ľahké jedlá podľa Janka Krónera

Veľmi nerád varí podľa receptov. Prekážajú mu presné dávky jednotlivých surovín. Preto je to isté jedlo, hoci i strokrát uvarené, vždy iné. Recepty si nikdy

nezapamätá a varí podľa toho, na čo má práve chuť. Väčšinou sú to ľahké jedlá z mäsa a zo zeleniny.

Kuracia fantázia

Kura pokrájame na kocky. Z vajec, zo solamylu, z majoránky a cesnaku si pripravíme hustú omáčku, v ktorej poobaľujeme kocky mäsa. Tie potom opražíme na oleji. Podávame so zeleninou.

Zapekané zemiaky

Celé zemiaky zabalíme do alobalu a dáme piecť do rúry. Medzitým si pripravíme nátierku z nivy, masla, topeného syra, cesnaku a zo smotany. Upečené zemiaky nakrájame na kolieska a potrieme nátierkou.

Staromládenecké kura

Na pekáč poukladáme plátky slaniny, vrstvu kyslej kapusty, zemiaky, rozporciované kúsky kuraťa a opäť vrstvu kapusty. Po hodine a štvrt vyberieme z rúry a jeme.

Pripravila MH

Robíte pre svoje zdravie naozaj všetko?

Každoročne pribúda niekoľko desiatok tisíc nových pacientov s problémami srdca, ciev, vysokého krvného tlaku, vysokej hladiny cholesterolu, cukru a mnohými onkologickými problémami, ktorým sa dalo predísť včasným diagnostikovaním v rámci preventívnej prehliadky.

To, že je prevencia dôležitá, vieme všetci. To, že je bezplatná a má na ňu nárok každý z nás, je možno pre mnohých novinka. Preto vám prinášame kompletný prehľad bezplatných preventívnych prehliadok, na ktoré by ste v priebehu roka nemali zabudnúť.

Základná preventívna prehliadka

Je bezplatná pre všetkých poistencov nad 18 rokov raz za 2 roky (pre darcov krvi raz za rok). Ide o komplexné vyšetrenie všetkých orgánových systémov, kontrolu stavu očkovania (napr. tetanus), vyšetrenie pulzu a tlaku krvi a kontrolu hmotnosti. Bežná preventívna prehliadka zahŕňa tiež laboratórne vyšetrenia moču, močového sedimentu, hladiny cukru v krvi, kreatinínu a krvného obrazu. U mužov je súčasťou vyšetrenia aj vyšetrenie prostaty hmatom cez konečník.

Preventívna stomatologická prehliadka

Ak máte menej ako 18 rokov, chrup si môžete dať preventívne skontrolovať raz za pol roka. Ostatní majú nárok na preventívnu stomatologickú prehliadku raz ročne. Osobitnou skupinou sú tehotné ženy, ktoré ju môžu absolvovať dvakrát počas jedného tehotenstva. Súčasťou preventívneho vyšetrenia je podrobná pre-

hliadka chrupu, tkanív v okolí zubov, mäkkých tkanív ústnej dutiny, kontrola medzičelustných vzťahov a vzájomného postavenia zubov, zubných náhrad, zubnej hygieny a hygienických návykov.

Preventívna urologická prehliadka

sa týka mužov nad 50 rokov raz za 3 roky. Zahŕňa fyzikálne vyšetrenie, vyšetrenie prostaty hmatom cez konečník, vyšetrenie semenníkov hmatom, ultrazvukové vyšetrenie prostaty a laboratórne vyšetrenia moču na sediment, kreatinín a PSA.

Preventívna prehliadka? Zabudnite!

Je tu pre vás služba **Preventívna pripomienka**.
Aktívujte si ju na www.unionzp.sk.

Preventívna gynekologická prehliadka

Túto prehliadku môžu bezplatne absolvovať raz ročne všetky ženy nad 18 rokov alebo od prvého tehotenstva. Je zameraná na včasnú diagnostiku onkologických ochorení a jej súčasťou je vyšetrenie prsníkov hmatom, vaginoskopia, vyšetrenie krčka maternice, odber výteru na cytologické vyšetrenie, odbery na krvné a biochemické vyšetrenia. Ženy nad 40 rokov majú raz za 2 roky nárok aj na röntgenové vyšetrenie oboch prsníkov. V rámci týchto preventívnych prehliadok lekári poskytujú aj potrebné poradenstvo.

Preventívna starostlivosť v materstve

Túto starostlivosť môžu využiť ženy v priebehu tehotenstva každý mesiac a raz 6 týždňov po pôrode.

Preventívna prehliadka detí

Je poskytovaná bezplatne 9-krát do prvého roku dieťaťa (z toho najmenej 3 prehliadky by mali byť do 3 mesiacov veku), raz vo veku 18 mesiacov a raz za dva roky od 3 do 15 rokov dieťaťa.

Preventívna pripomienka

Dôležitosť prevencie určite nikomu pripomínať ne treba. Možno by ste však privítali, keby vám niekto pripomenul, že vaša preventívna prehliadka je opäť aktuálna. Najjednoduchší spôsob, ako žiadnu z nich nevynechať, je aktivácia tzv. **Preventívnej pripomienky**.

Preventívna pripomienka je bezplatná služba Union zdravotnej poisťovne, ktorá vás vždy včas upozorní na to, že by ste si mali dohodnúť termín preventívnej prehliadky a navštíviť svojho lekára. Môžete si ju aktivovať viacerými spôsobmi: na internetovej stránke Union zdravotnej poisťovne www.unionzp.sk, telefonátom na Zákaznícke centrum 0850 003 333 alebo na ktoromkoľvek kontaktnom mieste Union zdravotnej poisťovne. Pripomienka vám príde mailom alebo SMS správou podľa toho, čo vám viac vyhovuje. Skúste pre svoje zdravie urobiť všetko, čo sa dá.

Union

Zdravotná Poistovňa



Chráňte si zdravie štýlovo!

Užite si leto presne podľa vašich predstáv! Myslite na detaily už dnes - pretože tie bývajú tajomstvom úspechu. Tým vašim tajomstvom budú kvalitné, štýlové a multifunkčné slnečné okuliare, ktoré vám dokážu vykúziť ohromujúci look a zároveň ochrániť váš zrak pred všadeprítomnými slnečnými lúčmi. Behom posledných rokov sa stali nenahraditeľným doplnkom, silne imidžovým kúskom ale aj absolútnou nevyhnutnosťou. Ich hlavnou úlohou totiž stále ostáva chrániť zrak pred škodlivým ultrafialovým žiarením.

Až prvé problémy so zrakom nás zvyčajne prinútiť zamyslieť sa nad nutnosťou existencie kvalitných slnečných okuliarov v základnej výbave na prichádzajúce letné dni. Na prvý pohľad nevinný pobyt na slnku môže zanechať vážne stopy na zdraví človeka. Žiarenie s vlnovou dĺžkou zhruba 780–106 nm, ktoré má charakter **infračerveného žiarenia**, vnímame prevažne povrchom tela, ktoré sa následne začína zahrievať. Slnečné žiarenie s vlnovou dĺžkou menšou než 400 nm sa odborné nazýva **UVB alebo ultrafialové žiarenie**. Okrem iného môže spôsobiť **nepríjemné spálenie pokožky a taktiež množstvo zrakových komplikácií**. Jeho účinky sú pre ľudský organizmus veľmi škodlivé a je preto nutné, aby okuliarové protislnečné šošovky túto oblasť spektra neprepúšťali. Slnečné okuliare, ktoré takúto ochranu ponúkajú, sú opatrené etiketou s poukazom na UV 400.

Nepodceňujte dôležitosť výberu tých správnych okuliarov pre vaše oči a venujte mu dostatok času, trpezlivosti a fantázie.

Nechajte sa inšpirovať

Spoločnosť **Tchibo** vám prináša tip na skvelú letnú kávu! Nech už si vyberiete ktorúkoľvek zo siedmich druhov prémiovej zrnkovej kávy **Tchibo Exclusive Origins**, s originálnym **LADOVÝM KAPUČÍNOM** dosiahnete zaručene úspech!

PRÍSADY NA 4 POHÁRE:

250 ml silnej dobre vychladenej kávy
200 ml studeného mlieka
80 ml kávového likéru
8 kopčekov vanilkovej zmrzliny
100 ml šľahačkovej smotany
plátky pomaranča, strúhaná pomarančová kôra a hoblínky čokolády na ozdobu

POSTUP: Kávu dobre vyšľaháme s mliekom a kávovým likérom. Do pohárov rozdelíme po dva kopčeky vanilkovej zmrzliny. Do pohárov pridáme vyšľahané kapučíno, ozdobíme vyšľahanou šľahačkou, hoblínkami čokolády, pomarančovou kôrou a plátkom pomaranča.

ČAS PRÍPRAVY: 15 minút



Žiarivá biela aj pre jemné tkaniny

Azda v každom šatníku, či už ženskom alebo mužskom, patrí významné miesto oblečeniu bielej farby. Najmä pre horúce letné dni sú biele priedušné materiály ako stvorené. No práve starostlivosť o biele oblečenie nám vie narobiť najviac starostí. Biela sa rýchlo zašpiní, treba ju častejšie prať a to dáva, hlavne jemným tkaninám, poriadne zabráť. Navyše, biele textilie zvyknú, napriek všetkým snahám, časom zašednúť. Túto situáciu však radikálne zmení novinka od firmy Henkel – Perwoll White Magic s receptúrou s bieliacim účinkom.



RODINA deti móda

Vydáva DEMO, s.r.o., Závadská 20, P.O.Box. 13, 0831 06 Bratislava 35
Šéfredaktorka: Ing. Libuša Sabová, tel.: 0902922422
Redakcia: Poštová 1, 900 26 Slovenský Grob, tel.: 033/6478463,
email: irodina@centrum.sk

Grafická úprava: Ondřej Strnad, Blanka Brixová
Povolené: MK SR, reg.č. 374/91.

Rozširuje: PNS, Mediaprint-Kapa Pressegrasso, a.s.
Nevyžiadané rukopisy, fotografie a kresby nevraciamy.
Predplatné pre abonentov v ČR: Predplatné tisku, s.r.o., Abocentrum,
Moravské náměstí 12 D, P.O.Box 351, 650 51 Brno,
tel.: 00420 - 5/412333232

Objednávky na predplatné prijíma každá pošta a doručovateľ Slovenskej pošty, alebo e-mail: predplatne@slpostas.sk. Objednávky do zahraničia vybavuje Slovenská pošta, a. s., Stredisko predplatného tlače, Uzbecká 4, P.O.BOX 164, 820 14 Bratislava 214, e-mail: zahranicna.tlac@slpostas.sk.

Mäso z tuniaka

vyhovuje najvyšším požiadavkám na zdravú výživu. Patrí totiž medzi najvýživnejšie ryby, ale súčasne vyniká i ľahkým a zdravým mäsom, ktoré vďaka vysokému obsahu nenasýtených tukov nezvyšuje hladinu cholesterolu. Tuniak je tiež „zásobárňou“ dvoch cenných vitamínov: B12, ktorý je dôležitý pri spaľovaní tukov a PP (niacín), ktorý uľahčuje premenu živín na energiu. Mäso z tuniaka obsahuje tiež dôležité stopové prvky – fosfor, jód a vápnik.

Kuskus (cous cous) je cestovina zo 100 % tvrdozrnnej pšenice – semolíny. Tá sa spracuje na krupicu, z nej sa tvoria drobné guľôčky s priemerom cca 1 milimeter, ktoré sa potom naparia a vysušia. Kuskus je veľmi výživný, ľahko stráviteľný, obsahuje sacharidy, rastlinné bielkoviny, vlákninu a množstvo cenných látok, ktoré sa nachádzajú v obilninách (vápnik, železo, fosfor a vitamíny skupiny B). Kuskus pochádza z afrického Maroka. Je veľmi rozšírený aj v arabských krajinách a Izraeli. Pre svoje chuťové vlastnosti, výživové hodnoty a jednoduchosť prípravy sa stal obľúbenou potravinou na celom svete.

NOVINKA – Insalatissime Rio Mare s kuskusom je exotickým mixom kuskusu a tuniaka s paradajkami, cícerom, mrkvou, hráškom, paprikou, cibuľou a kvapkou jemného kukuričného oleja. Táto kombinácia je netradičná, výživná a perfektne chutí aj bez pečiva.



Letné osvieženie

OVOCNÉ ŽELÉ S ČERVENÝM VÍNOM

Doba prípravy: 10 minút

Prísady:

250 ml vody, 1 balíček Ovocného želé s jahodovou príchuťou Dr. Oetker, 70 g cukru, 250 ml červeného vína

Ešte potrebujeme: formu s vyšším okrajom alebo formičky

Príprava:

Na prípravu želé privedieme 250 ml vody do varu. Obsah sáčku spolu s cukrom vsypeme do horúcej vody (vodu už nevaríme) a ručne metličkou veľmi dobre zamiešame. Prilejeme červené víno a opäť zamiešame. Hotové želé nalejeme do formy a necháme stuhnúť v chladničke minimálne 5 hodín alebo cez noc.

Náš tip: Vo forme nakrájame želé na kocky a pomocou kuchynského noža alebo plochej lopatky naukladáme na tanier. Do kociek môžeme zapichnúť špáradlá.



Zamilujte si poriadok

**ŠIKOVNÍ POMOCNÍCI PRE VAŠU DOMÁCNOSŤ
OD FIRMY TCHIBO**

Závesný vreckár na kabelky

Skvelý nápad od Tchiba! Neustále hľadáte to pravé miesto pre vašu kabelku? Doprajte jej starostlivosť, akú si zaslúži a objavte výhody, ktoré ukrýva tento jednoduchý vynález. So šiestimi priehradkami na uloženie šiestich kabeliek – a budete mať prehľad. S ramienkom na zavesenie do šatňovej skrine.

LETNÉ OVOCIE



Tvarohová torta s čučoriedkami

300 g sušienok, 100 g rozpusteného masla, 500 g čučoriedok, 220 g prírodného cukru, strúhaná kôra a šťava z 2 limetiek, 500 g jemného tvarohu, 280 ml šľahačkovej smotany, 4 lyžičky práškovej želatíny

Rúru predhrejeme na 180 stupňov. Dno tortovej formy s priemerom 23 cm vyložte papierom na pečenie. Sušienky rozdrvte v mixéri, alebo pomocou vrečka vaľkaním. V miske ich spojte s rozpusteným maslom. Zmes napchajte na dno formy, vložte do rúry, malo by stačiť asi 10 minút. Nechajte vychladnúť.

Tretinu čučoriedok nasypete do hrnca, pridajte tri lyžice vody, 175 g cukru a kôru z jednej limetky. Varte dve minúty. Šťavu sceďte do misky a rovnako ako povarené čučoriedky odložte.

Tvaroh vyšľahajte so smotanou, pridajte zvyšný cukor, limetkovú šťavu. Želatínu pripravte podľa návodu na obale. Pridajte do nej trochu tvarohovej hmoty, zmiešajte a pridajte do zvyšného tvarohu.

Vychladnuté prevarené čučoriedky vmiešajte do krému, aby vzniklo mramorovanie. Zmes naneste na sušienkový základ a dajte aspoň na štyri hodiny do chladničky. Náplň by mala stuhnúť.

Medzitým povarte čučoriedkovú šťavu do zhustnutia, je to otázka 2–3 minút. Potom ju zmiešajte so zvyšnými čučoriedkami a vychladte. Stuhnutú tortu presuňte na tanier. Ozdobte ju čučoriedkami so šťavou a podávajte.

Raňajkový koktail

1 malý banán, 150 g ostružín, malín, čučoriedok alebo jahôd + trochu minerálky a tekutý med

Do mixéru dajte banán nakrájaný na kolieska a vysypte bobuľky ovocia. Dohľadka vyšľahajte, nechajte prístroj bežať a pridajte minerálku. Vylejte do pohára, ozdobte zvyšným ovocím, pokvapkajte medom a podávajte.



Sorbet z čiernych ríbezlí

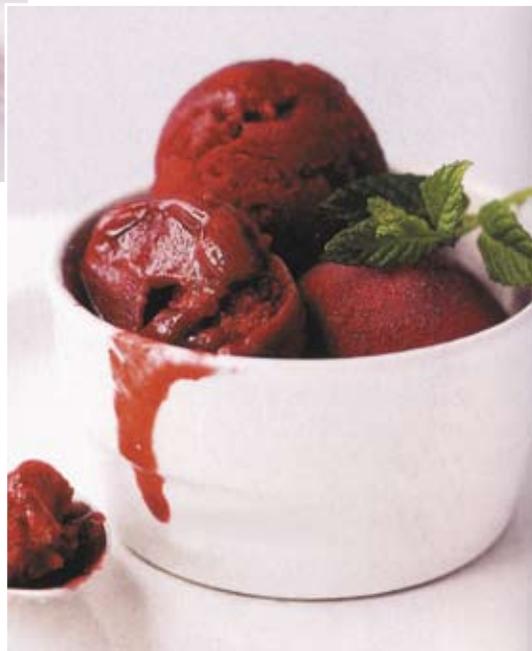
Cukor rozpustíte v 200 ml vriacej vody. Do vzniknutého roztoku ponorte mäta a počkajte, kým vychladne. Trvá to asi štvrt hodiny. Potom ju vyberte.

Do roztoku pridajte cukrársky sirup, ríbezle a asi 5 minút varte, aby zmäkli. Zmes rozmixujte a cez sitko prelejte do misky, vmiešajte citrónovú šťavu a vychladte.

Ak máte strojček na zmrzlinu, vlejte zmes do neho a zmrazte na ľadovú drť. Potom ju vo vhodnej nádobe vložte do mrazničky. Ak nemáte zmrzlinový strojček, dajte pyré v plytkej nádobe do mrazničky. Počas mrazenia 3–4 krát premiešajte.

Pred podávaním nechajte sorbet asi 10 minút povoliť a ozdobte mäťou.

200 g prírodného cukru,
20 g čerstvej mäty,
750 g čiernych ríbezlí,
4 lyžice cukrárenského sirupu, šťava z dvoch citrónov



Ovocná bublanina

60 g mletých mandlí, 2 lyžice
hladkej múky, 100 g prírodného
cukru, 2 vajcia, 2 žĺtky,
250 ml smotany na šľahanie, maslo
na potretie plechu, 400 g drobného
ovocia.

Trúbu prehrejete na 190 stupňov.
Formu s priemerom 23 cm vy-
mažte a ovocie rozsypte po dne.
Prísady na cesto rýchle vyšľahajte
v robote, nalejte do formy a pečte
25–30 minút. Cesto by malo vy-
behnúť a mať zlatú farbu. Podá-
vajte teplé.



Ostružinový krém s medom

500 ml hustého bieleho jogurtu, 2–3 lyžice
tekutého medu, 300 g ostružín, ostružinová omáčka
na zaliatie (viď. ďalší recept)

Jogurt vyšľahajte s medom, podľa chuti ešte
doslaďte. Polovicu ostružín rozdeľte do štyroch
pohárov, pokvapkajte omáčkou a pridajte jo-
gurt. Prisypte zvyšné ostružiny a znovu zalejte
omáčkou.

Ostružinová omáčka

250 g ostružín a 50 g prírodného cukru dajte
do malej misky a pridajte 100 ml vody. Pri-
ved'te do varu a varte asi 5 minút, aby
ovocie bolo mäkké. Primiešajte ½ lyžičky
vanilkovej esencie.

Varíme v prírode

PIKANTNÉ POCHÚTKY Z PLECHU

V záhradách a na trhoviskách sa nám ponúka veľa druhov zeleniny a ovocia. Fantázií pri ich úprave v prírode na chate sa medze nekladú. K ich intenzívnej vôni a vynikajúcej chuti sa pripája bohatý obsah vitamínov, minerálnych látok a stopo-

vé prvky, ktoré mobilizujú obranné látky v našom tele. Obzvlášť atraktívnu je príprava a servírovanie zeleninových pochúťok priamo na plechu. Na pečenie odporúčame formy z čierneho plechu alebo ohňovzdorného skla.

Musaka s cuketou

500 g zemiakov, 3 polievkové lyžice rastlinného oleja, soľ, kúrenie a trošku čerstvého rozmarínu, 500 g rajčičiek, 3 cibule, 2 strúčiky cesnaku, 250 g mletého miešaného mäsa (bravčové, hovädzie), čerstvý tymián, šalvia a kayenské korenie, 3 polievkové lyžice ovsených vločiek (hrubších), 2 stredne veľké cukety, 4 vajcia, 0,25 l mlieka, 7 polievkových lyžíc jemných ovsených vločiek.

Zemiaky očistíme a pokrájame na tenké plátky. Formu vymastíme olejom, zemiakové plátky rozložíme na dno formy, posolíme, okoreníme a posypeme rozmarínom. Potom dáme na 25 minút pri 200 stupňoch zapiecť. Rajčičky umyjeme, ošúpeme, vyberieme z nich semienka a pokrájame na kolieska. Cibuľu a cesnak pokrájame na malé kocky a na oleji podusíme do sklovita, potom vložíme mleté mäso a miešajúc opečieme. Posolíme, okoreníme a posypeme posekanými bylinkami. Mäsovú hmotu zmiešame s hrubými ovsenými vločkami a navrstvíme na zemiaky na plechovej forme. Cukety očistíme, pokrájame na plátky a na 1 polievkovej lyžici oleja podusíme. Rajčičky a cukety potom položíme na mleté mäso. Vajcia s mliekom a jemnými vločkami rozhabarkujeme a vlejeme na plech. Pri teplote 200 stupňov pečieme v rúre 30–40 minút.

Rajčiaková torta

125 g jemných ovsených vločiek, pšeničná múka, maslo, 1 žltok, ¼ čajovej lyžičky soli, 4 – 6 polievkových lyžíc vody, 125 g varenej šunky, 1 veľká zelená paprika, 3 stredne veľké rajčiny, 125 g syra Gouda, 1 viazanička petržlenovej vňate, 250 g kyslej smotany, soľ, tabasco, 3 vajcia, 2 polievkové lyžice instantných ovsených vločiek.

Ovsené vločky, pšeničnú múku, maslo, žltok, soľ a vodu spracujeme na cesto. Roztváraci plechovú formu vymažeme tukom, vložíme do nej cesto a predpečieme pri 190 stupňov asi 15 minút. Varenú šunku pokrájame na kocky, papriku na malé kúsky, ošúpeme rajčičky na hrubšie kolieska a syr na hrubšie kocky. Všetko navrstvíme na predpečené cesto. Petržlenovú vňať umyjeme, najjemno posekáme a s kyslou smotanou, soľou, tabasco, vajcami a instantnými vločkami vyšľaháme a vlejeme na koláč. Pečieme asi 35 minút na 190 stupňov.

Fritovaný kel

1 hlávka kelu, 1 cibuľa, 2 polievkové lyžice oleja, 3 vajcia, 100 g strúhaného parmezánu, 5 polievkových lyžíc instantných vločiek, 150 g surovej šunky, trošku korenia, muškátu, ½ strúčiku cesnaku, 2 polievkové lyžice jemných ovsených vločiek.

Kel očistíme, listy oddelíme, veľké rebrá z listov odstránime, listy krátko umyjeme a potrháme na malé kúsky. Pokrájanú cibuľu podusíme v 1 polievkovej lyžici oleja, pridáme kel a 3 polievkové lyžice vody a 20 minút dusíme. Potom masu necháme odkvapkať. Vajcia, strúhaný parmezán a instantné ovsené vločky vyšľaháme a vmiešame šunku pokrúpanú na kocky. Pridáme mierne vychladenú kelovú masu, ochutíme soľou a korením. Plech vymastíme, posypeme jemnými ovsenými vločkami a vložíme na ne kelovú masu. Pečieme v rúre predhriatej na 200 stupňov asi 20–30 minút.





Párty pri grile

Mäsité grilované pochútky pripravujeme len z kvalitného a dobre odležaného mäsa. Vhodné sú všetky druhy mäsa – teľacie, bravčové, hovädzie, hydinové mäso i mäso zo zveriny. Veľkou pochútkou sú grilované morské i sladkovodné ryby.

Farmársky steak

3 hovädzie kotlety (500 g)

Marináda: 3 strúčiky cesnaku, po 3 polievkové lyžice oleja a whisky, 1 výhonok rozmarínu, 3 očistené šalotky, 4-5 polievkových lyžíc červeného vínneho octu, 6 polievkových lyžíc kečupu, 3 polievkové lyžice worcesterskej omáčky, po 1 čajovej lyžičke stredne ostrej horčice, sladkej mletej papriky, kayenské korenie, soľ.

Kotlety odblaníme a poodkrajujeme z nich lojové časti. Pod tečúcou vodou ich umyjeme (zbytočne sa nesmú máčať) a utrieme obrúskom. Zľahka naklepeme a necháme v chladničke marinovať v zmesi najemno posekaných strúčikov cesnaku, oleja, whisky a rozmarínu po celú noc. Potom mäso obrúskom vysušíme a po každej strane grilujeme 8-10 minút. Počas grilovania ho niekoľkokrát potrieme grilovacou zmesou, ktorú sme vymiešali z červeného vínneho octu, kečupu, worcesterskej omáčky, nadrobno pokrájaných šalotiek a túto zmes ochutíli stredne ostrou horčicou, sladkou mletou paprikou, nahrubo pomletým čiernym korením, kayenským korením a soľou.

Dvojitý karbonátok

20 porcií: 1 kg mletého hovädzieho mäsa (zo stehna), 100 g strúhaného syra (čedar), 4-5 cibúľ (menšie), 2 bielka, 20 listov hlávkového šalátu, 20 žemiel'

Z mletého hovädzieho mäsa vyformujeme 20 okrúhlych placiiek s priemerom 10 cm. Strúhaný syr zmiešame s postrúhanou cibuľou a touto masou spojíme vždy dva karbonátky, po okrajoch ich natrieme rozmiešaným bielkom a okraje karbonátok dobre stlačíme k sebe. Potom ich grilujeme po oboch stranách asi 4 minúty. Zvyšnou postrúhanou cibuľou naplníme žemle. Dvojité podávame na listoch hlávkového šalátu.

Grilované kurča

8 porcií: 8 ks kuracích stehien, grilovacia zmes (ako pri farmárskom steaku)

Kuracie stehná umyjeme, osušíme a ich koniec obalíme alobalom. Potrieme grilovacou zmesou a asi 35 minút grilujeme z každej strany. Pritom niekoľkokrát počas grilovania potrieme stehná grilovacou šťavou.

Indiánska kukurica na grile

8 porcií: 8 mladých lahôdkových kukuričných klasov, sladká mletá paprika, olej, aníz

Kukurické klasy potrieme olejom, okoreníme anízom a paprikou a na 4 stranách asi 2 minúty grilujeme.





Prestieranie

Nádherne romantické

Obrusposiaty ružami, aranžman z ruží, taniere s takým istým vzorom, všetko vlastnoručne zhotovené premení jedáľenský stôl na kvitnúce more.

Ruže nadovšetko!

Pôžitok pre všetky zmysly

Kráľovná kvetov na stole ako nádherný šperk a krásna súčasť slávnostnej tabule.

Ružou sa dá všeličo vyjadriť

Na bielej menovke ruža a z druhej strany text, ktorým návštevníka môžeme potešiť.

Na každú stoličku môže zdobíť kytica ruží v ružovom kornútku, ktorú si návštevník odnesie domov ako darček.



Modely: archív redakcie



Peknou menovkou môže byť aj sklenená miska s ružou, cez ktorú preložíme stužku s menom hosta.

Nazberaná ružová organza s perličkami bude atraktívnym doplnkom obrúsku na utieranie úst.





Prehľadná účelnosť

Umožňuje zvládnuť matke nielen všetky kuchynské práce, ale navyše zabaviť malú dcérku. Do skrinky rozdeľujúcej miestnosť je zapustený dres, hneď oproti je zabudovaný šporák a polovysoká skrinka na hrnce. Vzdušné police z tvrdého skla vtípne priestor odľahčili.

Nevtieravý pôvab

Výžaruje naozaj z každého kúta - spojovaciu chodbičku k spálni vyplnila klasická komoda, jej štyri objemné zásuvky poskytujú dostatok priestoru na nevyhnutné drobnosti. Moderný telefón ladí so starožitnou soškou psa.

Rodinné kráľovstvo



Kde kedysi vládla nuda

Keď sa rodina rozrástla, manželia Dobešovci mali šťastie, že získali tento priestorný (130m²) byt v starom secesnom dome. Situovaný je do dvora, takže ani nevedí, že je vlastne takmer v strede Bratislavy. Pôvodné členenie však ich potrebám vôbec nezodpovedalo a preto sa rozhodli pre radikálnu prestavbu. Dnes byt pôsobí dynamicky a zároveň všetkým poskytuje pocit domáceho zázemia. Zdedené kúsky nábytku Dobešovci úspešne skombinovali s originálmi zhotovenými na objednávku podľa hesla, že menej býva viac. Miesto usadlej nudy parádných salónov dopriali svojim deťom aj sebe raj, kde je dosť miesta na hranie i posedenie s priateľmi.

Raj pre seba a svoje deti
vytvorili manželia Dobešovi
uprostred rušného veľkomesta.



Posedenie na stupienku je originálne, príjemné a zároveň vyriešilo
rôzne vysoké podlahy vzájomne prepojených miestností. Mohutnú
rozkladaciu pohovku dopĺňa nízka taburetka a menšie stoličky



Detská izba Na prvý pohľad prezrádza, ktoré zvieratká zaujímajú prvé miesto v rebríčku obľúbenosti. Štylizovaný medveďiaci zdobiaci čelo postele a stoličku vytvoril šikovný stolár podľa predloženého vzoru. Plyšový medveď a pes ne nich nežiarlia, ani ostatné hračky. Veselá červeno biela obloha nad postieľkou prezrádza, že tu býva dievčatko.



Jedáleň

dospelých v bielej
a čokoládovej pochádza
predovšetkým zo
zdedeného nábytku. Pre
deti bol na objednávku
vyrobený stolík a stoličky
s vyššími rovnými
operadlami.

Kúpeľňa

Zároveň s novými
nájomníkmi omladla.
Nevýraznú miestnosť
oživilí pastelové modré
dlaždice a mozaikový
obklad, pôvodné
umývadlo nahradil ori-
ginálny umývací stolík,
kozmetické nevyhnut-
nosti už neskrýva fádna
skrinka so zrkadlom, ale
vkusný mobilný regál.



Novinky v liečbe opakovaných vaginálnych mykóz

Vaginálna mykóza je najčastejšie ochorenie, kvôli ktorému ženy navštevujú ordináciu gynekológa. Tri zo štyroch žien ju prekonajú aspoň raz za život, takmer polovica z nich ju dostáva opakovane. Na Slovensku tento problém v súčasnosti trápi najmenej 50.000 žien v produktívnom veku.



Tento zápal pošvy spôsobujú najmä kvasinky rodu *Candida albicans*, ktoré sú bežnou súčasťou mikrobiálneho osídlenia pošvy u množstva žien. Samy o sebe ešte nemusia viesť k ochoreniu. Mykózy vznikajú až v dôsledku porušenia rovnováhy pošvovej mikroflóry, kedy sa kvasinky premnožia a vyvolávajú zápal v pošvovej sliznici.

Rizikové faktory

Medzi rizikové faktory, ktoré podporujú rozvoj vaginálnej mykózy patrí napríklad užívanie antibiotík, cukrovka, tehotenstvo, niektoré typy hormonálnej antikoncepcie alebo hormonálnej substitučnej liečby, jedlo bohaté na cukry, stres. Príčinou môže byť aj nesprávna hygiena – predovšetkým nadmerné umývanie intímnych partií a používanie parfumovaných mydiel a vložiek. Ťažkosti často vznikajú po kúpaní v bazéne s chlórovanou vodou, niekedy i po pohlavnom styku. Premnoženiu kvasiniek prospieva teplé a vlhké prostredie, najmä nosenie nevhodnej bielizne, tesných málo vzdušných

nohavíc alebo mokrých plaviek, v ktorých sa intímne oblasti ľahko zaparia. Niekedy však mykózy vznikajú bez zjavnej príčiny.

Liečba

Na liečbu akútnych vaginálnych mykóz sú bežne používané čípky, masti alebo tablety, súhrnne označované ako antimykotiká. Väčšina žien na ne reaguje rýchlo a dobre, a už po niekoľkých dňoch nemajú ťažkosti. Problém ale predstavuje skutočnosť, že samotné vyliečenie akútnej mykózy nedokáže vždy zabrániť jej častému opakovaniu.

Prečo sa mykózy vracajú?

Na otázku, prečo sa niektorým ženám vaginálne mykózy neustále vracajú, neexistuje jednoznačná odpoveď. Ženy s opakovanými mykózami majú väčšinou určité problémy s „lokálnou imunitou“ vo vaginálnom tkanive. Jednou z rozhodujúcich príčin je dlhodobá narušená mikroflóra celého organizmu, svoju úlohu zohráva pošvové pH, zápal sliznice a niektoré ďalšie faktory. Niekedy môže byť

dôvodom závažná porucha celkovej imunity. Z uvedeného vyplýva, že liečba opakovaných vaginálnych mykóz musí byť komplexná.

Pomôžu enzýmy

V poslednej dobe sa u pacientok s opakovanými vaginálnymi mykózami stále viac osvedčuje podporná liečba enzýmovým liekom Wobenzymom. Jeho priaznivý efekt je možné pripísať komplexnému pôsobeniu v organizme: na zápal pôsobí regulačne, tlmí nežiaduce účinky nadmerného zápalu a súčasne pomáha podporiť také imunitné mechanizmy, ktoré sú potrebné na likvidáciu infekcií najrôznejšieho pôvodu. Skúsenosti s priaznivým pôsobením tohto enzýmového lieku na imunitu existujú z množstva rôznych medicínskych odborov – pri liečbe opakovaných zápalov dýchacích ciest u detí aj u dospelých, pri opakovaných zápaloch močových ciest a pod. Každé opakovanie ochorenia v pomerne krátkom časovom rozmedzí upozorňuje predovšetkým na to, že imunita nemusí byť v poriadku.

Trápia Vás opakované vaginálne mykózy?

Vaginálna mykóza (známa tiež ako kvasinková infekcia alebo kandidóza) je najčastejším ochorením, kvôli ktorému ženy navštevujú ordináciu gynekológa.

VEĽKÝM PROBLÉMOM JE, KEĎ SA MYKÓZA VRACIA A OPAKUJE

K liečbe akútnych vaginálnych mykóz sú bežne používané lieky a prostriedky – tzv. antimykotiká. Mnohým ženám sa však mykózy, vrátane veľmi nepríjemných ťažkostí, ako sú svrbenie, výtok, pálenie, bolesť pri pohlavnom styku alebo bolesť pri močení, i po tejto liečbe neustále vracajú. V takomto prípade nestačí liečiť iba samotnú mykózu, ale i problém jej opakovania. Odpoveď je treba hľadať predovšetkým v imunite. Ženy s opakovanými mykózami majú spravidla určité problémy s „lokálnou imunitou“ vo vaginálnom tkanive.

Obtiaže sa dostávajú najmä v lete

K hlavným rizikovým faktorom vzniku mykóz patrí kúpanie v chlóranej vode alebo prírodných nádržiach a teplé a vlhké prostredie, najmä nosenie mokrých plaviek či tesných, nepriedušných nohavíc, napríklad pri jazde na bicykly, keď sa intímne oblasti ľahko zaparia. Nebezpečná môže byť akákoľvek nečistota, avšak ani s hygienou sa to nemá preháňať. Časté umývanie zase narušuje prirodzené prostredie pošvy.

Vhodné riešenie – podporná liečba Wobenzymom

Potvrdzujú to výsledky projektu „Overenie účinnosti Wobenzymu v komplexnej liečbe opakovaných vaginálnych mykóz“, ktorého sa zúčastnilo 7 ambulantných gynekologických pracovísk v ČR. Bolo sledovaných 62 žien, ktoré v priebehu jedného roku i napriek poskytovaniu štandardnej antimykotickej liečby vo forme čípkov, masťí alebo tabliet prekonalí mykózu štyrikrát až deväťkrát.

Zlepšenie u všetkých

V nasledujúcom roku po zahájení podpornej liečby Wobenzymom zostalo 39 pacientiek – 63% zo všetkých – úplne bez mykóz. 17 žien (27,4%) malo mykózu iba jedenkrát, zostávajúcich šesť žien dvakrát alebo trikrát. Čo je ale zvlášť dôležité: U všetkých sledovaných pacientiek došlo k zlepšeniu – tj. zníženiu počtu opakovaných mykóz.

Začnite už teraz užívať Wobenzym

Ženy zaradené do projektu užívali Wobenzym v dávke 2x8 dražé denne po dobu 10 týždňov. Samozrejme, že počas tejto podpornej liečby je potrebné v lete dodržiavať nevyhnutné hygienické a ďalšie opatrenia, aby sa možné riziko vzniku vaginálnych mykóz znížilo na minimum. Ak Vás však trápia opakované vaginálne mykózy a chcete si leto prežiť pokiaľ možno bez nich, je vhodné užívať Wobenzym s dostatočným predstihom tak, aby došlo k nevyhnutnému posilneniu oslabenej imunity – jednej z hlavných príčin opakovania tohoto ochorenia.

Začnite už teraz užívať Wobenzym

Odporúčaná doba užívania 10 týždňov

VYCHUTNAJTE SI LETO!



20 rád, ako sa úspešne vyhýbať lekárske ambulanCIám

1. Chrúmt mandle

Jadrá mandľovníka. Už 50-gramová dávka „rácia“ pokryje vašu dennú potrebu vitamínu E, vlákniny a zdravých, mononenasýtených mastných kyselín.

2. Len žiadnu hektiku!

Uponáhľanosť, stres a chorobný pocit, že nestíhate, zdvojnásobujú riziko, že hodnoty vášho krvného tlaku dosiahne nebeské výšiny. Doslova. Ak ešte nemáte záujem o milostnú avantúru so sv. Petrom, uhrýzajte z tohto roka pomaly a každé sústo dôkladne požujte. Ak už teraz máte istú najmenej dvojtýždňovú dovolenku pri mori, zvýši sa vaša šanca, že vás tento rok netrafi šľak až o 30%.

3. Sterilizujte!

Nie. Uhorky nie. Mobil. Väčšinu času obcuje vo vašej kabelke alebo vrecku nohavíc s použitými vreckovkami, usadeným prachom a kultivovanými baktériami. Výsledkom tohto družného plodenia sú potom vyrážky na vašej tvári, najčastejšie v okolí brady. Dermatológovia zastávajú názor, že sa tomu dá predísť, ak svojho miláčika častejšie vydrhnete antibakteriálnymi dezinfekčnými obrúskami.

4. Zdrogované cappuccino

Nechajte svoje cappuccino pravidelne šňupať škoricu. Čajový lyžička tohto aromatického prášku prospieva metabolizácii inzulínu a udrží v normále hladinu cholesterolu v krvi. V spojení s kofeínom to bude tá najvoňa-

vejšia extra dávka za rozumnú cenu. Závislosti sa, bohužiaľ, asi nevyhnete.

5. Je vám tesno?

Flóra vám to spočíta. Pravdepodobne nepotrebujete väčšiu bytovú jednotku, ale iba ubrať trochu obroka a viac sa hýbať. Na www.florastranky.sk nájdete kalkulačku, ktorá vám nielen vypočíta, koľko ste toho dnes spratali, ale vám aj vyčíslí, koľko z toho ste schopné reálne využiť a poradí vám, ako rozhýbať zvyšok.

6. Žuvačka za ucho.

A pripravená zraziť pH vo vašej ústnej dutine na optimálnu hodnotu po každom jedle. Ak nemôžete žuvačky, cmúľajte cukríky.

7. Trikrát a dosť!

Výživári by vás radi videli chrumkať 5 porcií čerstvého ovocia alebo zeleniny denne. Odkazujeme: páni, trocha skromnosti... Aténski univerzitní machri totiž tvrdia, že už 3 porcie zdravia v prírodnom balení dokážu znížiť riziko infarktu o 70%. Perfekcionizmus sa ani tento rok nenosí.

8. Nájdite si dílera

A nebojte sa sadnúť mu na MED. Nám sa osvedčila naša asistentka Evička. Jej otec je vychýrený producent medu na Myjavsku, od ktorého je naša redakcia už takmer pol roka závislá.

9. Uvaľte embargo na čínsky tovar.

Aspoň čo sa týka slnečných okuliarov. Nepotrebuje desatoro

farebných značiek, keď vás ani jednej nechránia pred škodlivými UVA a UVB lúčmi. Za ochrannými filtermi kvalitných okuliarov sa totiž zníži zrenica a škodlivé lúče k nej jednoducho nemôžu. Ale ak vaše super cool moderné okuliare filtre nemajú, môžete si na oči rovno namontovať lietačie dvere ako do salóna z druhotriedneho westernu. Nebezpečné žiarenie sa cez farebné trhovské sklíčka dostane priamo do zrenice a vy budete o niečo bližšie k riziku poškodenia zraku. Ak bude zlé leto, tak snáď i k zápalu spojiviek, ale ak si budete užívať leto na výšni, tak možno aj k sivému zákalu.

10. Zubný klystír.

Dentálnej hygieny nikdy nie je dosť. Zubárom už nestačí, ak si pravidelne zuby umývate a používate aj dentálnu niť. Teraz chcu, aby ste si aspoň dvakrát denne prepláchlí ústnu dutinu v ústnej vode. Dostane sa úplne všade, zbaví chrup baktérií, zníži riziko zápalu ďasien a vzniku usadenín.

11. Nájdite si partnera.

Na pohlaví, veku výške a váhe nezáleží, ak nebudete schopný uvažovať vlastnou hlavou, o to jednoduchšie pre vás. Potrebuje ho na zvýšenie motivácie. Ak totiž chodíte namáhať svoje telo pravidelným cvičením, pravdepodobnosť, že vydržíte, je až o 40% väčšia, ak ste na to dvaja.

12. Rajský hormón.

Melatonín. Aby sa vám spalo sladko. Bez melatonínu je ohrozený nielen váš imunitný sys-

tém, ale hlavne váš spánkový cyklus. Mozgová továrňa na hormóny epifýza ho dokáže produkovať v dostatočnom množstve. Iba počas nočnej zmeny – v absolútnej tme. Preto odstráňte z blízkosti všetky svetelné zdroje. Ďalej si odvyknite športovať po 19-tej (príliš veľa adrenalínu vám nedovolí zaspáť), piť kávu po 16-tej a ak sa dá, udržiavajte v spálni teplotu 25 stupňov. Ak patríte k celosvetovému priemeru, mali by ste byť v takýchto ideálnych podmienkach schopné zaspáť aj vlastnú smrť.

13. Vysyp z tašky.

V podstate nemusíte. Ale ak vás na silvestrovskej zábave mali za koníka Hrbáčika a vy ste sa snažili o Šeherezádu... asi by ste mali. Ženské „príručné“ batožiny totiž vážia v priemere od 3 do 5 kg a ak s takým závažím krúžite 365 dní v roku, niet divu, že ste z toho nakrivo.

14. Zobte zrno.

Dajte zbohom snehobielym francúzskym bagetám, pochovajte symbolicky svoj posledný čokoládový croissant a vrhajte sa do regálov s celozrnnými výrobkami. Ješť 8 zrnú žemľu je naozaj zábavné.

15. Mc Čajovňa.

Nevzdávajte sa hamburgerov! Univerzitní fajšmekri zistili, že vysoko tučné jedlá síce zvyšujú šancu na srdcový infarkt, ale toto riziko sa rapídne znižuje, ak si ich budete namáčať do zeleného čaju. Ten totiž dokáže zabrániť vstrebávaniu železa a poradí si aj s masťotou. Zabudli sa zmeniť,

do čoho si máte namáčať hamburger, ak ste chudokrvní...

16. Jezzte ryby.

Stačí raz do týždňa. Už dve malé porcie rybacinky vyzbroja vaše telo dostatočným množstvom chemikálií, aby sa dokázalo ubrániť úzkosti, udržalo vašu myseľ a srdce v zdravom chode a ustrážilo obvod vášho pásu.

17. Neobhrýzajte si nechty.

S ohryzenými nechtami z vás dáma nikdy nebude.

18. Jazyk vyplaziť!

Farba vášho jazyka vám prezradí, ako na tom ste. Červený jazyk znamená stres, žltý svedčí o tom, že sa asi neviete krotiť v jedle a pití a biely povlak naznačuje, že váš imunitný systém sa rúti pod ťažobou vášho super-easy životného štýlu. Pošlite mu nejakú echinaceu.

19. Hara hachi bu...

Skončíte v najlepšom po japonsky. Patent od majstrov striedmosti direkt z Japonska. Podľa Japoncov je najlepšie skončiť s jedlom, keď ste sýte na 80%. Pomôže vám to lepšie tráviť, udržať si stabilnú hmotnosť a ešte vám aj zvýši energia na iné dôležité veci. Problém je v tom, že odtrhnúť sa od taniera ryže je o niečo jednoduchšie, než sa vzdať 2 kúskov pizze.

20. Vždy pripravený.

Keby prišlo na najhoršie a vy by ste sa predsa len neobránili, majte doma vždy po ruke tú nežnú chemikáliu, ktorá vás vylieči aj bez toho, že by ste svoje bacily zaviedli na hromadnú seansu do čakárne k všeobecnému. Ak je to nevinné prechladnutie alebo malé poranenie, zvládnete to aj sami. Rozšírte svoju výbavu o domácu lekárničku: teplomer, lieky na bolesť, na teplotu, na hrdlo, niečo na kloktanie, niečo na spánok a niečo na upokojenie, kvapky proti kašľu, niečo do nosa, niečo na hnačku a proti opuchom, nejakú tú dezinfekciu, obväzový materiál a hlavne návod, ako všetko použiť.



44 rád a výborných trikov pre domácnosť

1. Neviditeľné diery

Vytrhnutý špendlík, klinček, či hmoždinka zanechajú na bielej stene nepeknú stopu. Ľahko zmizne pomocou papierovej vreckovky. Jednoducho kúsok odtrhnite a pokrčte do tvaru diery a potom strčte dovnútra. Čo odstáva, odtrhnite. Zvyšok opatrne uhladte kladivkom a zľahka navlhčite.

2. Aby vešiačky nepadali

Určite to poznáte – praktické vešiačky s prísavkou, ktoré sa dajú v kúpeľni tak perfektne umiestniť kdekoľvek chcete a pritom nemusíte vrátať obkladačky. Keby však prísavky tak často nepadali... Ale my vieme, ako na to. Obkladačku postriekajte lakom na vlasy, dve – tri sekundy počkajte a potom vešiačik pripevnite.



3. Koniec zápachu topánok

Čudujete sa? Čoskoro nebudete. Typický pach z topánok zaženiete kúskom kriedy. Jednoducho ju vložte dovnútra a nechajte, aby vytiahla všetok nepríjemný zápach.

4. Čistý vzduch

Keď sa návšteva zdvihne a v obývačke zostane po nej len šedý oblak, vysypte popolníky, umyte ich a dosucha osušte. Potom do nich nasypete trochu mletej kávy. Nepríjemný pach cigaretového dymu zmizne skôr, ako keby ste celú noc vetrali.

5. Voňavý domov

Aj bez chémie to dokážete. Umyte citróny a potom kôru nakrájajte na tenké pásiky. Rozdeľte ich do misiek s vodou. Aróma sa bude

najlepšie rozvíjať, keď misky postavíte na radiátor.

6. Klíncec po hlavičke

Nechce sa vám čakať kým príde manžel, aby si on natkol prst? Nečakajte. Vezmite si obyčajný hrebeň, ním klíncec chyťte a bez strachu ako to dopadne s vašim prstom. Pribíjajte.



7. Na pivo pálenkou

Ak vaša drahá polovička neudržala v ruke pevne polliter a pivo zanechalo stopy na košeli či tričku, zbytočne sa nerozčuľujte. Vezmite trochu pálenky, zriedte ju s vodou a zmesou potriete flak. Potom odev normálne vyperte a bude ako predtým.

8. Zelená tráva

Tak tú dostanete z textilu pomocou niečoho kyslého. Môžete skúsiť čerstvú citrónovú šťavu, alebo ovocný ocot. Ale postupujte opatrne, aby ste nezotrelí aj farbu alebo potlač. Na biele to však perfektne funguje.

9. Žehlička ako nová

Na pripálenú žehličku je výborný sprej na čistenie rúry. Z toho, čo máme po ruke pomáha aj soľ alebo zubná pasta. Nanesieme na žehličku a utrieme. Vápenatých usadenín sa zbavíme tak, že do nádržky nalejeme roztok pripravený z dvoch dielov vody a jedného dielu octu. Žehličku ro-

zohrejeme na plný výkon a paru necháme prúdiť, dokiaľ nádržka nie je prázdna.

10. Mrkvička na tričku

Ak sa snažíte, aby vaše dieťaťko zdravo jedlo, potom sa to stane raz-dva. Škvrnu na tričku očistíte takto: vezmite detský olej a fľačik poriadne utrite. Zmizne bez vášho úsilia. Mastnotu dočistite benzínom a potom tričko vyperte.

11. Stopy od fixky

Fígel' je jednoduchý. Na škvrnu nastriekajte obyčajný lak na vlasy, nechajte pôsobiť asi štvrt hodiny a potom odev vyperte v bežnom prášku.



12. Snehobiele goliere

Tie sa na košeliach udržiajú dosť ťažko. Prirodzená mastnota pokožky na krku sa postará, aby špina bola poriadne zažraná, že? Skúste ho vyčistiť pomocou saponátu na umývanie riadu, ten mastnotu rozpustí a golier je zase biely.

13. Múka bez molí

K tomu vám dopomôže jednoduchý fígel'. Mole zle znášajú vôňu bobkového listu a preto niekoľko lístkov rozmiestnite v skrinke i na regáloch, kde múku skladujete a mole sa odsťahujú o ulicu ďalej.

14. Odožehnajte mravcov

Elegantne a rýchlo klinčekom. Toto korenie mravce neznášajú,

takže im ho nasypete na cestičky. Napríklad na okenné parapety, balkón, alebo do rohu miestnosti. Mravce zmiznú a navyše bude u vás voňať ako na Vianoce.

15. Zbavte sa rybičiek

Nemajú rady vôňu levandule a citrusov, takže v kúpeľni nakvapkajte trochu aromatického oleja. Môžete tam umiestniť aj na kus papiera nastrúhaný zemiak. Ráno nájdete rybičky pod ním a môžete ich vyhodiť. Podobným lákadlom je aj sadra rozprášená na vlhkej bavlnenej handričke.

16. Vinné mušky

Na tie platia len pasce. Zoberte prezreté ovocie, na druhu nezáleží. Umiestnite ho na misku a prikryte papierom a pevne zviažte. Potom na ňom urobte nožičkami niekoľko malých dielok. Mušky vôňa ovocia priláka, vletia dovnútra, ale už nenájdu cestu von.



17. Bazalkou proti osiam

Ale, prosím čerstvú. V čase keď sú osy najčulejšie, to nebude žiaden problém. Postavte si ju na stôl v kuchyni, ale prekážať nebude ani v detskej izbe. Udrží osy v úctyhodnej vzdialenosti a vy budete mať pokoj.

18. Na pečené kura s pivom

Kto má rád pekne vypečené kuriatko, mal by v miske zmiešať trochu piva s medom. Zmesou potom budete kura potierať. Nebojte sa, že bude chutiť sladko, naopak prekvapí vás svojou deľikátnosťou.



19. Zemiaky ako majú byť

Aby sa nerozvarili, pomôže jednoduchý trik. Do vody pridajte trochu tuku, postačí aj kúsok masla. Chuti zemiakov neuškodí a pomôže ich zachovať pekne pevné.

20. Opečené a chrumkavé

Zemiaky ešte raz a trochu inak – pokrájajte ich na plátky a hodte na rozpálený tuk. Poprášte troškou múky, obráťte a znovu poprášte. Osolte, pridajte cibuľu alebo ďalšie prísady.

21. Aby tuk nestriekal

Ak milujete vyprážené jedlá, potom asi časti čistíte šporák poprskaný tukom. Ako si ušetriť prácu? Rozpálený tuk na panvici trochu osolte, bude menej striekať.

22. Priveľa korenia

Trošku ste to prehnali s korením a jedlo sa nedá jesť? Nebojte sa, ešte sa to dá zachrániť. Dve jablká nakrájajte na kocky a prihodte do hrnca. Chvíľu povarte a uvidíte, že sa ostrosť zmiernila.

23. Jednoduché zdobenie

Ak chcete dezert ozdobiť nastriekanou šľahačkou alebo čokoládou, ale neviete ako suroviny dostať do vrecka, aby nezostalo viac na stenách? Lahká pomoc. Vrecko umiestnite do vyššieho hrnca alebo pohára a čo najviac hrnca zhrňte smerom von. Potom plníte priamo do špica vrecka.

24. Džús vylepší omáčku

Štáva z pečeného mäsa dostane vynikajúcu chuť jednoduchým trikom: na panvici necháme zozlátnuť trochu cukru a zalejeme ho kvapkou jablkového džúsu. Rozmiešame, aby sa cukor poriadne rozpustil, potom pridáme do výpeku.

25. Na marcipán so strúhadlom

Ak chcete s touto pochúťkou vylepšiť cesto, nespoliehajte sa na to, že marcipán je mäkký a ľahko sa zapracuje. Radšej ho nastrúhajte. Bude sa vám lepšie miesiť a v ceste bude rovnomernejšie.

26. Oriechový zázrak

Chystáte pomleté orechy do cesta? Potom ešte chvíľu počkajte a nasypete ich rýchlo na panvicu. Krátko orestujte a nechajte vychladnúť. Potom bude orechová aróma intenzívnejšia.

27. Zázvor do cesta

Nemusi ho byť veľa. Naozaj len veľmi málo zázvoru pridajte do kysnutého cesta. Urobí s ním divy. Cesto bude chutnejšie a navyše lepšie stráviteľné, čo pocítia najmä žľčníkari.



28. Vyčistíte termosku

Zázračne jednoducho a bez drhnutia to ide pomocou surových zemiakov. Ošúpte ich, nadrobno pokrájajte a nasypete ich do termosky. Na niekoľko minút ju zavrite a potraсте ňou. Zemiaky vysypte, termosku vypláchnite a kochajte sa, ako sa vnútri leskne.

29. A ešte ju navoňajte

Aj vám vadí, ako po čase prijíma zápachy, ktorých sa neviete zbaviť? Vezmite použitý filter na kávu – stopy kávy sú žiaduce – navlhčite ho a nechajte pôsobiť dva dni. Potom termosku vyčistíte, bude bez zápachu.



30. Citrón do mikrovlnky

Citrón nakrájajte na plátky, vložte do vhodnej misky, prelejte vodou a vložte do mikrovlnky. Zapnite ju na 5–7 minút. Potom misku vyberte a môžete začať čistiť. Vďaka citrónovej pare ide špina dole veľmi ľahko.

31. Plastová fólia na šporáku

Stane sa, že sa vám na varnú dosku prilepí kúsok plastovej fólie. Drží pevne, takže čo s ňou? Pomoc je jednoduchá. Vezmite odlakovač na nechty a tampón. Fóliu ľahko odstránite. Šporák potom ešte umyte čistou vodou.

32. Škrabance na skle

Či sú to sklenené výplne dverí, alebo doska stola, na mäkké ryhy a škrabance platí obyčajná pasta na zuby. Poškodené miesto dôkladne ňou niekoľko minút potierajte pomocou handričky a ryha zmizne.

33. Aby sa mramor leskol

Mramorové dosky bývajú aj pri dobrej údržbe matné a vyzerajú, že na ne nemáte veľa času. To sa dá zmeniť, keď mramor budete leštiť leštiacim voskom na autá. Mramor potom vyzerať ako nový a navyše prach sa z neho bude ľahšie zotierať.

34. Ryža do vázy

Po niekoľkých dňoch každá kytička zanechá vo váze nepekny povlak. Ten sa zle čistí ak je váza úzka. Čo s tým? Vodu vylejte, do vázy nasypete surovú ryžu a niekoľko minút ňou trepte. Ryža vázu dokonale vyčistí.



35. Čisté hrnčeky

Čierny čaj zanecháva na hrnčekoch povlak, ktorý sa dá odstrániť len ťažko. Ak chcete, aby boli zase ako nové, zoberte soľ, nasypete do hrnčeka a nasucho vydrhnite.

36. Poliaty koberec

Ak máte malé deti, potom využite úžasnú saciu silu súčasných plienok. Na vyliaty džús alebo čaj okamžite pritlačte plienku a tekutina je hneď z koberca preč. Potom už len handričkou dočistíte.

37. Peršan v plnej kráse

K tomu mu dopomôžete kyslou kapustou (nie sterilizovanou!). Pol kila kapusty poháďte po koberci a metlou dobre premeťte.

Nechajte vyschnúť a vyčistíte. Farby zažiaria v novej sviežosti.

38. Pekné kvetináče

Aj vy máte radi tie obyčajne hlinené? Len keby sa na nich tak rýchlo nerobili nepekne škvrny. Predtým im tak, že kvetináč dookola vyložíte nepriepustnou fóliou. Dno nechajte voľné, aby voda mohla odtekať.

39. Popol proti hmyzu

Smrdí vám popol z cigariet? Hmyzu, ktorý nás obťažuje asi tiež. Zistíte to, ak popolníky nebudete vysypávať do odpadového koša, ale trochu popola rozrúsite do kvetináčov a kochlíkov.

40. Lesklé listy

Izbové kvety s veľkými listami budú vyzerať očarujúco, ak ich potriete handričkou namočenou v pive. Ale musíte ho dobre vyžmýkať, aby piva nebolo veľa a nezapchalo póry na listoch.

41. Zemiakové hnojivo

Keď zemiaky uvaríte, vodu zlejte a počkajte až vychladne. Potom ju nalejte na izbové rastliny. Prospeje im to a budú sa mať k svetlu.



42. Sviečky dlhšie horia

... keď ich necháme zamrznúť. Jednoducho ich uložíme do mrazničky a necháme ich tam aj mesiac. Čas horenia tortových sviečok sa tak trojnásobne predlžie.

43. Preč s voskom

Pozostatky v svietnikoch, to je problém. Väčšie kusy stuhnutého vosku sa dajú odtrhnúť, na zvyšok si zoberte fén. Fúkajte horúci vzduch tak dlho, kým zvyšok sviečky nezmäkne a potom ho vytrite papierovou utierkou.

44. Odlepujeme plagát

Či ho máte na tapetách, či na bielej stene, vždy hrozí, že kúsok lepenky zanechajú stopy. To sa ale nemusí stať, ak zoberiete fén a horúcim vzduchom lepenku zmäkčíte. Potom sa dá ľahšie odlepiť.

Balená voda versus voda



Spotreba balenej vody na Slovensku stále stúpa, hoci až 86 % ľudí má doma kvalitnú pitnú vodu z vodovodu. Tá je nielen 100-násobne lacnejšia, ale ako ukázal malý test, ktorý sme urobili v redakcii, chuťové rozdiely medzi balenými vodami a tou z kohútika sú takmer zanedbateľné. Prečo sme teda ochotní kupovať vodu v plaste, ktorá sa najprv varí na slnku, potom putuje kilometre na korbe kamiónov, stojí mesiace v sklade a nakoniec tých deväť litrov musíme vyniesť až do bytu? Prečo si nepustíme radšej čerstvú vodu z kohútika? Kde sa končí zdravý rozum a začína sa vplyv marketingu?

Bolo sparné leto. Môj švajčiarsky priateľ Sascha Buchbinder postavil na stôl karafu, ktorú naplnil vodou z vodovodu. Keď som sa ho opýtal, či nemá „normálnu minerálku s bublinkami“, lebo nie som zvyknutý piť vodu z vodovodu a nechutí mi, vytiahol z chladničky plastovú fľašu a s úsmevom povedal: „Vieš, podľa čoho hneď rozoznám ľudí z bývalého východného bloku? Podľa toho, že všetci si pýtajú sýtenú vodu v plastovej fľaši.“

Mal pravdu. Zatiaľ čo na Západe sa ľudia vracajú k vode z kohútika, v krajinách strednej a východnej Európy spotreba balenej vody v posledných rokoch stúpa. Podľa spoločnosti Canadean, ktorá sa zaoberá prieskumom trhu v oblasti nápojov,

od roku 2001 predaj balenej vody v tomto regióne vzrástol o 70,8 %. Výnimkou nie je ani Slovensko. Za uplynulý rok sa u nás vypilo takmer 396 miliónov litrov balenej vody, čo bolo približne o 14 % viac ako v roku 2006. Takže každý z nás vlni vypil vyše 70 litrov tejto vody.

Bublinky

Slovensko je na minerálky bohaté. V minulosti bola za dobrú vodu považovaná tá, ktorá mala čo navyše bubliniek a minerálov. Dnes sa chute menia, aj keď len pomaly. „Z hľadiska mineralizácie viedli aj v minulom roku minerálne vody a sýtené vody. Postupne však rastie podiel pramenitých, stolových a dojčenských vôd, zvyšuje sa aj spotreba jemne sýtených a nesýtených vôd,“ hovorí Lucia Tomišová, výkonná riaditeľka Asociácie výrobcov nealkoholických nápojov a minerálnych vôd na Slovensku. No ak má niekto rád vodu s bublinkami, nemusí vláčiť domov celé balíky vody, stačí si kúpiť sífón. Z našich obchodov sa síce takmer vytratil, ale v zahraničných obchodoch s elektronikou a domácimi spotrebičmi ho majú bežne.

Zázrak marketingu

To, že sa výrobcom podarilo presvedčiť zákazníkov, aby si kupovali vodu balenú, ktorá je aj 500-násobne drahšia ako pitná voda z kohútika, možno považovať za jeden zo zázrakov marketingu. Liter vody z vodovodu totiž stojí približne tri haliere, priemerná cena balenej vody je okolo 15 korún (0,50 eura). Napriek tomu spotrebiteľia uverili, že balená voda je to pravé. Vplyv na to, kde aká značka momentálne letí, majú aj celebrity. Na americkom trhu je vďaka nim momentálne „in“ Fiji, artézska voda z ostrova Fidži. Pije ju totiž speváčka Rihanna aj Zúfalé manželky. Pri presvedčaní o prednostiach balenej vody najčastejšie zaznievajú nasledujúce tri argumenty: je zdravotne neškodná, má praktické balenie a ľuďom oveľa viac chutí. Každý z nich sa však dá veľmi ľahko vyvrátiť. Zatiaľ čo na Západe sa ľudia vracajú k vode z kohútika, v krajinách strednej a východnej Európy spotreba balenej vody v posledných rokoch stúpa.

Naozaj viac chutí?

Viacero „slepých testov“ ukázalo, že svoju obľúbenú značku, ak nie je označená, podľa chuti takmer nikto nespozná. A aj keď sa na obale často vyníma pohorie, ľadovec alebo prameň, nemusí to znamenať, že voda bude rovnako panensky aj chutiť. V teste, ktorý robila americká televízia ABC, známa voda značky Evian úplne prepadla a obyčajná voda z vodovodu síce nezvífazila, ale prešla testom viac než so čtou.

Zdravotne neškodná?

Pochybovať sa dá aj o argumente, že je zdravotne neškodná, lebo v nejednom prípade si zákazník prinesie domov z obchodu niečo horšie ako to, čo mu doma tečie z vodovodu. Ako príklad možno spomenúť trebárs vodu značky Dasani, ktorej názov vybrali sami konzumenti na základe charakteristiky, že má „zníeť upokojujúco a má asociovať čistotu“. Firma Coca-Cola ju z Európy stiahla, pretože sa zistilo, že Dasani je obyčajná povrchová voda z londýnskeho predmestia Sidcup a obsahuje bróm a karcinogénne prvky. Navyše, podľa magazínu Science News sa môžu z plastových fliaš s vodou uvoľňovať chemikálie podobné estrogénu. Aj preto mnohí ľudia zostávajú verní skleneným fľašiam. Tie by však slovenský spotrebiteľ, až na jednu výnimku, v našich obchodoch darmo hľadal. Výrobcovia už pred viac ako desaťročím ustúpili aj od predaja sytených nápojov vo viacnásobne použiteľných PET fľašiach.

Teplo a slnko najmä pri neperlivých vodách podnecujú tvorbu a množenie baktérií, ktoré môžu vyvolať črevné problémy. Z niektorých väčších a lacnejších fliaš sa pod vplyvom slnečných lúčov môže do vody uvoľňovať malé množstvo ftalátov. Bohužiaľ, keď si vodu kupujeme, nikdy nevieme, po akom balení sme práve siahli a či sa voda niekde na otvorenom priestranstve „nepražila“ celé týždne.

Praktické balenie?

V neprospech balených vôd hovorí aj ekologická stopa, ktorú za sebou zanechávajú. Výroba PET fliaš je náročná na vodu, energiu aj ropu. Kamióny, ktoré zabalenú vodu prevážajú často na veľké vzdialenosti, spotrebujú ďalšiu naftu a produkujú výfukové plyny. Z použitých PET fliaš sa napokon podarí recyklovať iba malú časť, s tou väčšou sa príroda trápi stovky rokov.

No ale kto bude napriek tomu všetkému piť vodu z vodovodu, keď to momentálne nie je in?

Voda z vodovodu

Voda z kohútika je k životnému prostrediu oveľa šetrnejšia, a najmä je oveľa lacnejšia než voda balená. Vodárenské spoločnosti jej kvalitu pravidelne vyhodnocujú a podľa nedávnej správy pre Európsku úniu boli výsledky na Slovensku veľmi dobré. „Mikrobiologické a fyzikálno-chemické ukazovatele kvality vody spĺňalo 97 až 99,5 percenta odobratých vzoriek,“ hovorí Karol Munka z Výskumného ústavu vodného hospodárstva, ktorý sa venuje skúmaniu kvality a technológii vôd.

Problémy s kvalitou z miestnych zdrojov majú akútu; iba okresy Lučenec a Veľký Krtíš na juhu Banskobystrického kraja a niekoľko východoslovenských okresov. I tam sa však prostredníctvom vodovodov privádza kvalitná voda zo zásobníkov. Ľudia často namietajú, že zdroj vody môže byť v poriadku, ale to, čo tečie z kohútika, nie je pitné. Olovené potrubia už u nás nie sú žiadne a tých ostatných sa báť netreba, pretože, ako vysvetľuje Munka:

„Ak je voda stabilizovaná, teda vo vápenato-uhličitanovej rovnováhe, dochádza k vytvoreniu ochrannej vrstvy, tzv. inkrustu, ktorý je dobre prilnutý k povrchu a potrubie chráni. Potom nie je problém dopravovať vodu aj na veľké vzdialenosti. Napríklad najdlhší vodovod na Slovensku z úpravne vody v Stakčíne až do Košíc meria 130 kilometrov.“ Chlór, ktorým sa pitná voda u nás upravuje, sa v nej nachádza iba v nepatrnom a úplne neškodnom množstve. Ak niekomu prekáža jeho chuť, stačí nechať vodu chvíľu odstáť alebo použiť filtre. Prednosťou vody z kohútika oproti mnohým baleným vodám je aj to, že nie je tak silno mineralizovaná a vďaka tomu menej zaťažuje obličky. Aj keď denne by sme mali vypíť okolo dvoch litrov vody,



v prípade minerálok by to nemalo byť viac ako pol litra. K propagácii pitia vody z kohútika by mali oveľa aktívnejšie pristupovať aj samotné vodárenské spoločnosti. Príkladom by mohla byť Trenčianska vodohospodárska spoločnosť, ktorá už druhý rok organizuje podujatie pod názvom Daj si vodu z vodovodu. Prostredníctvom tejto akcie chcú podporiť myšlienku konzumácie obyčajnej vody z vodovodu najmä u detí, ktoré dávajú prednosť syteným a sladeným nápojom.

Pokusný test

Malý test, ako ľudia poznajú jednotlivé typy neperlivých vôd a ako hodnotia ich chuť, urobil aj Žurnál. Ochutnávky „naslepo“ sa zúčastnilo 25 ľudí, ktorí mali oznámkovať deväť rôznych vôd, najlepšia známka bola 1 a najhoršia 9. Boli medzi nimi minerálky, pramenité a doičenské vody, ako aj voda z vodovodu. Testujúci dokázali vo väčšej miere identifikovať iba dve značky: Magnesia a Bonaquu spoznali tí, ktorí ju pravidelne pijú. Ostatné vody sa im javili ako veľmi podobné.

Ako najlepšia napokon z testu vyšla Bonaqua s výsledkom 4,36 bodu, na druhom mieste sa umiestnila Magnesia (4,44) a tretia bola voda z vodovodu (4,76). Najhoršie dopadla francúzska voda Evian (5,72). Relatívne malé bodové rozdiely medzi jednotlivými vodami naznačujú, že všetky chutia takmer rovnako a pre priemerného konzumenta sú len veľmi ťažko identifikovateľné. Test znova potvrdil, že voda z vodovodu v konkurencii balených vôd obstojí.

Poradie testovaných vôd

1. Bonaqua	4.36
2. Magnesia	4.44
3. Vodovod	4.76
4. Rajec	4.92
5. Radenska	4.96
6. Korytnica	5.16
7. Mitická	5.2
8. Lucka	5.2
9. Evian	5.72

Voda ako luxusný tovar

Aj pri predaji vody platí, že imidž je nado všetko a vďaka tomu je dnes v móde pitie takzvaných ultraprémiových vôd – teda tých najčistejších z najčistejších, pochádzajúcich z najodľahlejších kútov sveta a podľa možnosti z artézského prameňa. Každá táto voda má vlastný príbeh. Dobré znie, ak sa povie, že má 10-tisíc rokov a objavili ju iba nedávno v nedotknutom lone prírody. Flaše, v ktorých sa predáva, pripomínajú skôr flakóny luxusných parfumov než minerálku. Luxusné balenie však dostávajú aj staré známe vody. Príkladom je Evian, pre ktorú navrhol nové balenie známy francúzsky návrhár Jean Paul Gaultier. Evian vo fľaši sofistikovaného tvaru dostať aj vo vybraných pražských reštauráciách za maličkosť – 500 Kč. Svoju cieľovú skupinu si napriek cene určite nájde. Smotánka túži po vode s imidžom, veď za 42-cl fľaštičku vody Volcanic z Nového Zélandu je ochotná zaplatiť aj 23 eur. Že značka je všetko, dokázala aj dvojica komikov Penn a Teller vo svojej dokumentárnej relácii Bullshit! V jednej časti si vystrelili z návštevníkov nóbl reštaurácie v Kalifornii. Do všetkých fliaš od luxusných značiek nabrali vodu zo záhradnej hadice, a potom ju podávali zákazníkom. Tí sa tvárili, že si vychutnávajú „jedinečnú chuť“, cítili vo vode minerály a podobne. Keď im čašník napokon povedal, že všetky vody boli z vodovodu, tvárili sa veľmi prekvapene.

Bývalý londýnsky starosta Ken Livingstone minulý rok odštartoval kampaň za vodu z vodovodu a jeho výzva sa stretla s veľmi pozitívnym ohlasom. Až takým, že spotreba balenej vody vo Veľkej Británii klesla natoľko, že jej najväčší producenti si najali externú PR firmu, ktorá má propagovať predaj balenej vody. V susednom Česku skupina nadšencov odštartovala kampaň, v ktorej žiadajú, aby si v reštauráciách mohli vypýtať vodu z vodovodu, tak ako je to úplne bežné v južných krajinách.

Najchutnejšie vody sveta

Zaujímavé výsledky priniesol tzv. slepý test časopisu Decanter. Špičkoví sommeliéri, skúsení znalci a degustátori vín hodnotili chutové a sensorické vlastnosti 24 vzoriek rôznych značiek vôd – od najdrahších ultraprémiových až po najlacnejšiu priamo z vodovodu (londýnska voda sa čerpá z Temže). Cenový rozdiel medzi najlacnejšou a najdrahšou vodou bol viac ako 555-násobný.

Otestujte sa s nami

ČO SKRÝVA MENO?

Onomancia je vykladanie osudu podľa písmen v mene.
Viac o sebe i svojom vzťahu si môžeš zistiť sama.



Prvé písmeno

Z prvého písmena tvojho krstného mena možno vyčítať základné charakterové rysy. (H zastupuje i CH, písmena s mäkkčňom zastupujú ich kamaráti bez mäkkčňa.)

- A** bystrá, vnímavá, úspešná
- B** taktná, dospelá, milujúca domov
- C** dôsledná, loajálna a obľúbená
- D** liberálna, uvoľnená
- E** optimistická, schopná, chytrá
- F** rebelská, ambiciózná, nepredvídateľná
- G** nepokojná, inteligentná, živá
- H** odhodlaná, múdra, citlivá
- I** intuitívna, horlivá
- J** logická, otvorená, romantická
- K** úspešná, talentovaná, bažiaca po moci
- L** rozhodná, schopná, fyzicky zdatná
- M** citlivá, kreatívna, ochránárska
- N** inteligentná, pohodová, sebavedomá
- O** citlivá, obetavá, starostlivá
- P** tichá, skromná, pedantná
- Q** všetečná, komunikatívna,
- R** citlivá, vyrovnaná, priateľská
- S** cnostná, morálna, zložitá
- T** spoločenská, tvrdohlavá, ambiciózná
- U** ochránárska, vážna, intelektuálna
- V** intuitívna, vnímavá, možno aj so senzibilskými schopnosťami
- W** silná, schopná sa ovládať, stojaca nohami na zemi
- X** tajnostkárka, tajomná, flirtujúca
- Y** premýšľajúca, starostlivá, dobrá poslucháčka
- Z** individualistická, neporiadna, hľadajúca pozornosť

Počet písmen	KOMPATIBILITA	Nádej na úspech
1	Nemáte veľa spoločného, ale mohli by ste byť prípad, kedy sa protiklady priťahujú	20%
2	Budete sa musieť veľmi snažiť, aby to vyšlo	30%
3	Spočiatku to pôjde samé, ale neskôr to bude ťažšie	50%
4	Ste kompatibilní a máte podobné záujmy i vlastnosti	65%
5	Vychádzate spolu veľmi dobre a zostanete navždy spolu	70%
6	Milujete prítomnosť toho druhého a mali by ste zostať spolu aspoň do stredného veku	80%
7	Ste pre seba ako stvorení a budete spolu veľmi dlho	90%
8 a viac	Váš vzťah má požehnanie priamo z neba. Nič lepšie si nemôžete želať	99%

Premiešaj sa a spáruj

Pomocou nasledujúceho triku zistíš, ako sa k sebe hodíte s manželom či priateľom.

1. Napiš svoje meno
2. Pod ním napiš meno partnera
3. Zisti, koľko spoločných písmen majú vaše mená a priezviská
4. Počet zhodujúcich sa písmen porovnaj s dole uvedenou tabuľkou. Napríklad hovorilo sa, že Renée Zellweger a Catherine Zeta-Jones spolu nemilosrdne súperili pri nakrúcaní filmu Chicago. Ale počet písmen, ktoré ich mená majú spoločné – sedem (E, R, N, Z, E, E) – ukazuje skôr na dlhodobé priateľstvo.

Súperky? Omyl.

Onomancia vznikla v 17. storočí a používa sa na odhalenie charakterových vlastností a súladu medzi ľuďmi. Pôvodne sa v mene hľadali zvieracie rysy. Charakter osoby sa určoval podľa vlastností daného zvieratka. V mene Catherine Zeta-Jones sa napríklad dá nájsť mačka, krysa, zajac, nosorožec, kôň, sliepka a mravec. Renée Zellweger je zase uhor, ovca. To naznačuje, že Catherine je citlivá, tichá, usilovná a chytrá žena so silnými materskými pudmi a húževnatým zovňajškom, kým Renée je chúlостivá a klzká.

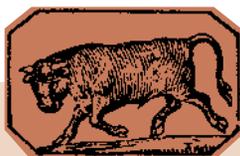


LETNÝ HOROSKOP



Baran 21. 3. – 20. 4.

Využite úplnú voľnosť na uplatnenie svojich vrodenných vlastností so všetkými kladmi i nedostatkami. Buďte sami sebou, nenechajte sa ovládať partnerom, aj keď sa javí ako silnejšia osobnosť!



Býk 21. 4. – 21. 5.

Máte vhodné obdobie na uskutočnenie mnohých plánov, ktoré vám nedajú spávať. Možno sa vám v minulosti podarilo upozorniť na seba dôležitú osobu a tá vám pomôže k úspechu.



Blíženci 22. 5. – 21. 6.

V tomto období využívajte skôr defenzívnu taktiku než agresívnejšie správanie. Nepriaznivú situáciu zvládnete lepšie, keď na ukončenie nepriaznivého obdobia a stabilizáciu počkáte s rozvahou.



Rak 22. 6. – 22. 7.

Najväčší úspech získate vtedy, keď budete zúčtovať to, čo ste už dosiahli. Nebojte sa ale vytýčiť si aj ciele dlhodobejšieho charakteru. Vaše vyhladky sú priaznivé.



Váhy 24. 9. – 23. 10.

Nerušene uplatňujte všetky svoje schopnosti, ktoré ste dostali do vienka pri narodení. Ale dávajte aj pozor, lebo k silným stránkam ste dostali do vienka aj tie slabšie. Myslite na to!



Škorpión 24. 10. – 22. 11.

Nadišla pravá chvíľa, aby ste obhájili pozitívny vývoj udalostí v osobnom i pracovnom živote. Ak ste zamilovaní, budete postupovať s ľahkosťou.



Lev 23. 7. – 23. 8.

Využite priaznivý čas na dobehnutie niektorých vecí, o ktorých dobre viete, že ste ich premeškali kvôli svojej pohodlnosti. A myslite na to, že aj vaši kolegovia sa chcú presadiť.



Panna 24. 8. – 23. 9.

Využite týždeň na to, aby ste si udržali pozíciu, ktorú sa vám podarilo získať. Vaše šance presadiť sa, alebo zaujať druhé pohlavie sú v týchto dňoch vyoké. Neurobte chybu v komunikácii.



Strelce 23. 11. – 21. 12.

Musíte urobiť všetko preto, aby ste si udržali pozíciu, ktorú ste dosiahli. Malá chyba a všetko môže byť celkom iné. Ťažšie obdobie bude vyžadovať maximálne nasadenie síl a energie.



Kozorožec 22. 12. – 20. 1.

Väčšina z nás má celkom dobré vyhladky na tento týždeň. Využívajte svoju cieľavedomosť, vytrvalosť a schopnosť koncentrácie. Správne zhodnotenie situácie vám umožní správny postup.



Vodnár 21. 1. – 19. 2.

Teraz to vyzerá tak, že musíte vydávať veľa energie bez viditeľného efektu. Prestaňte riešiť to, čo už dopredu viete, že nebudete korunované úspechom. V láske a vo vzťahoch nerobte žiadne konečné rozhodnutie.



Ryby 20. 2 – 20. 3.

Vašou najdôležitejšou úlohou bude čeliť nebezpečenstvu, ktoré je na obzore z obyčajnej ľudskej závidosti. Ohováranie a zlá atmosféra na pracovisku vám, mierne povedané, sťažia priebeh tohto leta.

Žiarlivosť je cit, ktorým ničíme seba aj partnera

Chorobné zmeny lásky

Nepochopiteľný koktail náklonnosti a nenávisťi, kritiky a sebakritiky, bolesti a radosti. Ale aj nepriznaného strachu a bezdôvodnej agresivity, ktorá často nezostáva skrytá pred zrakom verejnosti.

Na začiatku sú smiešne výmeny názorov dvoch hlavných aktérov, neskôr žiarlivec bez zábran urobí scénu kdekôľvek. Nevadí, že nemá dôvod na paniku, necíti pohľady okolia. Za horúca rieši problém, ktorý mu nedá spať, ani žiť. Je to však extrém – žiarlivosť má veľa odstupňovaných podôb.

Najmučivejšia emócia

Tvrdia to psychológovia. Vedia, o čom hovoria. Smútok je hlbší, strach oprávnenejší, závišť jednoznačnejšia a nenávišť úprimnejšia. Hoci dôvod na to všetko je často kdesi hlboko v mozgu (či azda v srdci?) žiarliaceho. Niekedy je žiarlivosť oprávnená. Ak partner podvádzá, na spoločnom podujatí sa venuje iným, je namieste prejavíť hnev, či žiarlivosť. Väčšinu ľudí v takejto situácii ovládne zlosť, bolesť, prípadne strach. Nie je dôvod svoje emócie krotiť a, prirodzene, nasledujú výčitky. Temperamentnejšie osoby sa nevyhnú ani nadávkam, scénam, vzlykaniu. Reakcie by však nemali byť prehnané. Až dodatočne – keď sa emócie dostanú pod kontrolu – možno vzťah zachraňovať.

Od lásky k ľahostajnosti

Podľa odborníkov aspoň trochu a občas žiarli každý. Dokonca sa to často považuje za najkrajší prejav lásky. Ak dávame zreteľne



najavo, že sme si svojim partnerom celkom istí, nemusí to vnímať ako dôkaz dôvery, ale podľa povahy by to mohol pokladať dokonca až za ľahostajnosť.

Vírus nedôvery

Samozrejme, aj žiarlivosť má svoju hranicu. Je druh žiarlivosti, ktorej patrí prívlastok chorobná. To je v prípade, že v každej žene

či muži vidíme potencionalných sokov, ak všade hľadáme dôkazy zrady. V každej takejto situácii sa vylučuje stresový hormón adrenalín, ktorý je príčinou nepríjemných podráždených reakcií. Apropos, aj bezdôvodná žiarlivosť má svoje príčiny. Je ňou strach zo straty partnera. V skutočnosti táto reakcia vychádza z našich zlých skúseností. Podľa odborníkov ju má na svedomí absencia

pevného citu v detstve či nevera predchádzajúceho partnera, ktoré komplikujú cestu k dôvere. Príčinou môže byť aj nedostatok rodičovskej lásky a uznania, či pocit, že nie sme hodní lásky. Nevieťe potom bezvýhradne veriť ani partnerovej náklonnosti. Avšak i takúto situáciu možno riešiť. Skúsme otvorený rozhovor. Dovoľme partnerovi spoznať pravé príčiny nášho správania, určite nás ľahko pochopí.

Kompromisy zakázané

Ako vychádzať so žiarlivým partnerom? Najprv by sme mali vedieť, že ani časom sa nezmení. Je to jednoducho v ňom. A hoci sa nám na začiatku zdá, že by naša láska mohla zmeniť, neverme ilúziám. Nedôvera nás zraňuje, ale aj obmedzuje. Najvhodnejšie je spravodlivo dávkovať pochopenie i zhovievavosť. Hovorme s ním o svojich pocitoch a obavách z ďalšieho vývoja vzťahu, nepodstatných výčitkách. Na druhej strane sa však nedajme obmedzovať. Každý žije svoj život. Aj v láske je dôležitá sloboda. Hoci celý život podriadime partnerovi, nebudeme mu milší. Nezmení svoj pohľad, no našu niekdajšiu podobu možno začne hľadať celkom inde...

Posilnime si sebavedomie

Žiarlivosť súvisí s nedostatkom sebavedomia. Opakujeme si, čo všetko na nás okolie obdivuje. Čo je na nás objektívne hodné uznania. Venujme sa koníčkam, športu. Robme všetko, čo nás pozitívne naladí a prináša radosť. Tešme sa každému malému úspechu, ktorý nám právom zdvihne sebavedomie.

PODVIEDOL SOM SVOJU ŽENU

Do manželky som sa zamiloval, len čo som ju zbadal. Jej prenikavé zelené oči mi učarovali, nevedel som im odolať. Bola jednoducho krásna. Musel som o ňu bojovať s viacerými nápadníkmi. Napokon si vybrala mňa.

Po krátkej známosti nasledovala svadba, čakali sme bábätko. Bol som šťastný. Mal som ženu a dcéru, prácu, ktorá ma bavila. Dokonca som dostal byt v Nitre, v meste, v ktorom som túžil bývať. Nič viac som si nemohol želať.

Manželke som bol verný. Za inou ženou som sa ani neobzrel. Som iný ako ona. Netúžim po spoločnosti, šťastný som doma. Ona sa však chcela zabávať, čo som jej nikdy nespĺnil. Nepokladal som to za veľkú chybu. Myslel som, že všetko jej môžem vynahradiť voľajako inakšie.

Pri milovaní veľa toho nenahovorím. Viete, nežnosti a tak! Ako som mal vedieť, že túži po láske, keď mi nikdy nič ani len slovom nenaznačila? Veľmi ma ranilo, keď si našla priateľa. Celý svet sa mi zrútil, nechcelo sa mi ďalej žiť. Zrazu mi vyčítavala, že je sama, že sa nemá s kým porozprávať, že som

ju nikdy nechápal. Až teraz konečne našla niekoho, s kým sa môže podeliť o svoje pocity. A ja som celý život drel, aby sa ona a deti mali dobre. Poznal som iba prácu a domov. A keď som si našiel záľubu v rybárčení, aj to mi vyčítavala.

Nevedel som si predstaviť, že našla šťastie v náručí iného muža. Čo už jej len ten môže ponúknuť? Pri pomyslení na to, že sa jej dotýka, bozkáva ju niekto iný, mi chodili po celom tele zimomriavky. Nechcel som sa jej len tak ľahko vzdať a zahodiť za hlavu všetky tie roky. Bojoval som, ako som vedel. Bolo mi ťažko, potreboval som oporu a milé slovo. Nadviazal som krátkodobý vzťah. Nemiloval som ju, iba som túžil po prítomnosti niekoho chápaného.

Rozvod nič nevyriešil. Svoju ženu som neprestal milovať. A rovnako som sa nemienil vzdať detí. Prestal som sa stýkať s priateľkou, ktorá mi nikdy nemohla nahradiť manželku a bývalú manželku by som opäť rád požiadal o ruku. Je to správny krok?

Peter R., Nitra



Keď pominie prvý ošial'



Vzrušujúce zvädzanie sa nenávratne vytratilo. Milovanie sa obmedzilo na rýchly akt. V tejto fáze sa mnoho partnerov rozchádza – nedokážu prekonať oslabenie vášne, ktorá ich na začiatku k sebe púta.

Ponúkame vám niekoľko rád, ako úspešne zvládnuť cestu od vášne a náruživosti k vyrovnanej láske, aby váš vzťah pri tom nestratil iskru.

Nevysvetľujte si jeho správanie zle.

Na začiatku vzťahu sa môžete prichytiť, ako svojho partnera chytáte za slovička a bez príčiny ho podozrievate z nevery. Ak pôjde o akúkoľvek drobnosť, okamžite pocítite úzkosť, že vás podvádza. Ako zareagujete? Pochytí vás panika a začnete byť paranoidná. Mučíte sa obavami, či vás priateľ ešte stále miluje. Jednou z najväčších chýb je však nútiť muža, aby vám neustále opakoval, ako vás miluje.

Nazaduste ho romantikou.

Niektorí muži považujú večeru pri sviečkach a kvety za gýč, ku ktorému sa nehodno znížiť. Svoj záujem o vás môžu vyjadrovať aj inak. Ich nechuť na romantiku neznamená, že by o vás stratili záujem. Vyjadrujú tým iba to, že už vás cítia ako istotu.

Nechajte vašu opäť rozhorieť

Ako rastie vzťah, ubúda vášne. Ak sa pri milovaní začínate nudiť, odbúrajte stereotyp. Vymeňte si úlohy zvädzateľa a zvädzaného.

Nerozpráva sa s vami? Zachovajte pokoj!

Zatiaľ čo ženy chápu rozhovor ako prostriedok na navodenie správnej atmosféry, muži takí výreční nie sú. Z mlčanlivého posedávania sa však môže stať zvyk. Preto veďľa seba len tak neseďte, podelte sa s partnerom o novinky, prečítajte mu, čo vás zaujalo.

Hovorte o svojich pocitoch

Ak si prvej vážnej hádky nevyjasníte vlastné pocity, môže to viesť k vzájomnému odcudzeniu. Hádka môže naopak zvyšovať blízkosť medzi partnermi, pretože vzťahu prospieva, keď partneri vyjadria rozdielne názory.

Nezabúdajte na svoj život

Láska vás môže úplne pohlásiť. Možno sa prestanete zaujímať o všetkých a všetko, čo vášmu momentálnemu šťastiu predchádzalo. Nepáľte za sebou mosty. Pokiaľ necháte svoj nový svet splynúť s tým starým, prechod od počítačnej vášne k vyrovnanej láske bude omnoho jednoduchší.

PRÍBEHY ZO ŽIVOTA



Dúfam, že sa k nám raz vráti

pomáhali. Patril medzi nich aj „on“. A keď som úspešne skončila kvalifikačné skúšky, išli sme spolu na džús. Odtiaľ ma pozval k nemu, vraj sa musí prezliecť. Šla som bez rozmyšľania.

Chvíľu sme sedeli vedľa seba a potom sa nesmeli a zdvorilo spýtal, či ma môže pobožkať. Očami som súhlasila... Sama som veľmi túžila milovať sa s ním. Boli to nekonečné chvíle šťastia, ktoré sme odvtedy začali prežívať.

Netrvalo dlho a otehotnela som. Naša situácia bola aj tak dosť komplikovaná, preto som sa nikomu nez dôverila a šla som na zákrok. Pociť potom bol hrozný, uvedomila som si, že som zabila jeho dieťa.

S manželom sme sa odcudzili už úplne. Zistil, že okrem jeho priateľky je v našom spoločnom živote aj môj priateľ. Odstahovala som sa s dcérou k rodičom, syn zostal u manžela. Bol to ťažší, menej pohodlný život, ale moja dcérka a láska ma držali nad hladinou.

Stretávanie s ním sa zintenzívňovali, zoznámil sa aj s dcérou. Opäť sme začali uvažovať o spoločnom dieťati. Z dôverila

som sa mame, tá však s mojimi snami a plánmi nesúhlasila a začala brojiť proti mne a mojej láske. Využila na to moje najslabšie miesto – dcérku. Počas mojich nočných zmien do nej neustále „hustila“, že ak on chce vlastné dieťa, dcérka sa dostane na druhú koľaj a nikdy ju už nebudem tak ľúbiť.

Chcela som dieťa ochrániť pred takýmto ovplyvňovaním, nechala som preto dovtedajšiu prácu a dala som sa na podnikanie. Pomáhala mi sestra, ktorá mi aj zohnala podnájom. To znamenalo, že stretnutia s priateľom mohli byť ešte intenzívnejšie a horúcejšie. Lenže aj moja sestra sa postavila proti nemu a všetko sa začalo rúcať. Zdalo sa, že som ho nadobro stratila.

V tom čase som zistila, že som znovu tehotná. Tentoraz som ho však na to pripravila. Dala som si urobiť ultrazvukové snímky s tým, že mu to ukážem ako „darček“. Ale nezabralo to. Už mi neveril.

Preplakala som veľa nocí, nakoniec som si aj jeho druhé dieťa dala vziať. Dcéрке som o svojich citoch i pocitoch všetko povedala. Obom nám veľmi chýba a stále dúfame, že sa k nám vráti.

Mirka z Martina

Vlak nádeje

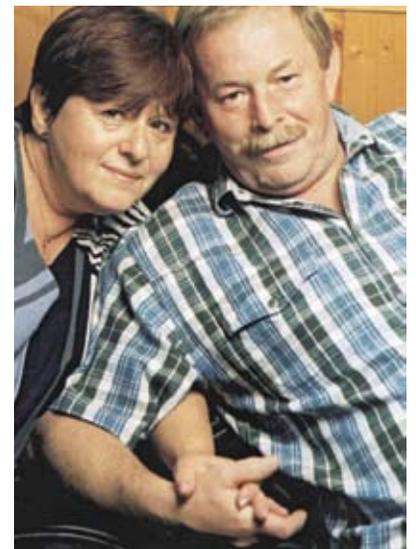
Pred niekoľkými rokmi, takto v lete, som sa večer ponáhľala z práce domov. Ako naschvál som zistila, že sa mi pokazilo auto. Zúrivo som doň kopala. Našťastie som zistila, že mi ide vlak, zbalila som preto všetky potrebné veci a utekala na stanicu. Nevšimla som si, že som si sadla do vlaku opačným smerom.

Vo vlaku nikto nebol. Usadila som sa a hľadala do prázdna. O chvíľu si do kupé prisadol už na prvá pohľad sympatický mladík. Po pár minútach mu zvonil telefón. Pomerne rázne telefonovanie a po ukončení hovoru mobil rozčúlene hodil do kúta. Až som sa zľakla. O to viac, keď vlak odrazu

v poli zastal. Vonku bola tma. Pustili sme sa do rozhovoru a zistili sme, že si spolu veľmi dobre rozumieme. Nezostali sme iba pri slovách... Poľ nejakom čase a dlhých telefonátov sme začali spolu chodiť a dnes sme dvaja štyridsaťroční stále sa milujúci ľudia.

Často si hovoríme, že naše srdcia spojil „vlak nádeje“ a odporúčame každému, aby nikdy neprekínal, ak sa mu niečo nepodarí. Obaja sme mali v ten osudný deň neúspech, ale na jeho konci sme našli veľkú lásku.

Beata z Košíc



Našla som dcéru

Pani Mária bola istý čas rozvedená. Žila sama v malo mestečku a so svojím životom bola spokojná. Po práci zašla k otcovi navariť a to bolo asi tak všetko. Cítila sa osamelá. „Mala som len čosi po tridsiatke, rozhodla som sa teda podať si inzerát,“ rozpráva mladá žena. „Zoznámila sa s rovesníkom, tiež bol rozvedený. Po bližšom spoznaní sme zistili, že obaja sme v sebe našli to, čo sme u iných stratili.“

Manžel mal z predchádzajúceho manželstva dve dcéry. Chodili k nám na letné prázdniny. Snažila som sa im vytvoriť podmienky, aby sa s nami cítili dobre, no vždy som sa tešila na deň ich odchodu. Nebola som naučená na deti, bezdetný život mi vyhovoval. Sama som deti mať nemohla.“

Všetko sa zmenilo, keď si manželova mladšia dcéra siahla na život. „Ocitla sa psychiatrickom liečení. Jej matka nezvládala výchovu pubertálnych dcér, na súde sa práva na starostlivosť o mladšiu vzdala. Nastala dilema – pôjde do ústavu, alebo k otcovi? Mój manžel bol presvedčený, že aj za cenu rozpadu nášho manželstva sa musí o dcéru starať. Nepomohli ani moje náreky, ani hádky. Nemala som nijaké skúsenosti s deťmi, ona už bola na prevýchovu veľká, ešte k tomu chorá... Bála som sa však samoty a milovala som manžela. Musela som v sebe nabrať nesmierne množstvo síl, aby som to všetko prekonala a naučila sa žiť v trojici. Bolo to veľmi, veľmi ťažké prispôbovanie. Musela som sa vžiť do roly priateľky, psychológa i matky.“

Ubehlo niekoľko rokov a dnes je z pubertálneho dievčaťa pekná mladá žena. Má uzavretú, samotársku povahu, no medzi nami sa vytvoril priateľský vzťah. V snahe udržať si manželstvo som musela prekonať veľa emócií. Pomohla vzájomná tolerancia a láska k manželovi, ktorá sa skrývala hlboko v mojom srdci. Dnes je tej lásky dosť aj pre dcéru, ktorá sa stala mojou.“

Ivana z Trenčína



Junior extra – sporenie pre deti

Myslíte na budúce bývanie svojich detí?

Prvá stavebná sporiteľňa, a. s., to urobila za vás a pripravila pre vaše deti to najlepšie riešenie – sporenie JUNIOR EXTRA. Vďaka tomuto špeciálnemu sporeniu pre dieťa nielen veľmi výhodne sporíte finančné prostriedky. Zároveň mu umožníte získať v budúcnosti stavebný úver s ročnou úrokovou sadzbou už od 2,9 %, počas celej doby splácania úveru.

Prečo práve JUNIOR EXTRA?

Junior extra znamená extra sporenie pre vaše dieťa od narodenia až do 18 rokov. Je to veľmi výhodné sporenie s nízkymi mesačnými vkladmi už od 5,10 €. Iba k tomuto sporeniu získate navyše **bezplatnú EXTRA ISTOTU**. Tá znamená, že Prvá stavebná sporiteľňa, a. s., v prípade úmrtia zákonného zástupcu, ktorý je uvedený na zmluve o stavebnom sporení garantuje, že bude pokračovať zaňho v sporení pravidelnými mesačnými vkladmi až do nasporenia 50% cieľovej sumy (podľa zvoleného percenta voliteľného pridelenia), max. do výšky 10 000 €. Podmienkou plnenia extra istoty je pravidelné mesačné sporenie.

Aké sú ďalšie výhody JUNIOR EXTRA?

- garantovaná ročná úroková sadzba z vkladov a štátnej prémie vo výške 2%,
- ročná štátna prémie, ktorá je v roku 2009 vo výške 12,5%, maximálne 66,39 €,
- garantovaná ročná úroková sadzba stavebného úveru,
- stavebný úver do výšky 40 000 € bez záložného objektu a preukazovania príjmu,
- zákonná ochrana vašich vkladov v plnej výške,
- po 6 rokoch sporenia možnosť použiť celú nasporenú sumu vrátane štátnej prémie a úrokov na ľubovoľný účel.

Ako začať?

Prvým krokom je uzatvorenie zmluvy o stavebnom sporení v tarife junior extra. Zvolíte si výšku cieľovej sumy podľa vašich predstáv a možností, až do 170 000 €. Keďže sporenie pre deti je dlhodobé, navrhujeme vám, aby ste si pri uzatvorení zmluvy o stavebnom sporení zvolili aj dynamickú cieľovú sumu. Vaša cieľová suma sa vám tak bude každoročne zvyšovať o 5 % alebo 10%, čím sa vaše stavebné sporenie prispôbi inflácii či



sporit presne podľa aktuálnej výšky cieľovej sumy.

TIP PRE VÁS

Ak uzatvoria zmluvy o stavebnom sporení viacerí členovia vašej rodiny, získa štátnu prémie a úroky každý z nich. Zmluvy potom môžete v rámci rodiny bezplatne spojiť a všetky nasporené prostriedky využiť napr. na kúpu, výstavbu či modernizáciu bytu alebo domu.

Chcete ešte niečo navyše?

So stavebným sporením získa vaše dieťa aj Kartú výhod. Jej disponantom sa po uzatvorení zmluvy o stavebnom sporení automaticky stáva zákonný zástupca dieťaťa, ktorý je uvedený na zmluve o stavebnom sporení. Môžete s ňou výhodne nakupovať so zľavami až do výšky 40 % vo viac ako 1 160 firmách a predajniach na celom Slovensku. Katalóg partnerských firiem dostanete vo všetkých pobočkách a kanceláriách obchodných zástupcov PSS, a. s., a nájdete ho aj na www.pss.sk.

Darček pre každé dieťa!

Ku každej zmluve o stavebnom sporení, ktorá je uzatvorená v tarife junior extra dostane, vaše dieťa od nás zaujímavý darček – plyšového lišiaka.

rastu cien. Za voľbu dynamickej cieľovej sumy neplatíte žiadny poplatok a ak sa rozhodnete sporit formou inkasa, budete

Príklad financovania viacerými zmluvami o stavebnom sporení

	Mama	Otec	Dieťa	** Spolu
Cieľová suma v € (v Sk)	10 000 € (301 260 Sk)	10 000 € (301 260 Sk)	14 800 € (445 864,80 Sk)	34 800 € (1 048 384,80 Sk)
Tarifa	Štandardná SC	Štandardná SC	Junior extra JC	Štandardná SC
Mesačný vklad v € (v Sk)	50 € (1 506,30 Sk)	50 € (1 506,30 Sk)	44,40 € (1 337,59 Sk)	
Ročná štátna prémie v € (v Sk)	66,39 € (2 000 Sk)	66,39 € (2 000 Sk)	66,39 € (2 000 Sk)	
Doba do pridelenia CS* v rokoch	7,4	7,4	11,7	
Nasporená suma v € (v Sk)	5 076,23 € (152 926,50 Sk)	5 076,23 € (152 926,50 Sk)	7 598,76 € (228 920,24 Sk)	17 751,22 € (534 773,25 Sk)

* CS – cieľová suma, ** výpočet je informatívny pre tarifu SC, konverzný kurz 1 € = 30,1260 Sk

„Raz budem mať svoj vysnívaný dom.“

Prvé detské sporenie
za 2€ denne

Myslíte už na to, ako raz budú bývať vaše deti?

Urobili sme to za vás a prinášame vám

Prvé detské sporenie.

Uzatvorte teraz pre svoje dieťa novú **zmluvu o stavebnom sporení** v tarife junior extra.

Pri sporení vo výške **2 € (60,25 Sk) denne** získate všetky výhody, ktoré vám ponúkame:

- **bezplatnú extra istotu** až do výšky **10 000 € (301 260 Sk)**,
- **štátnu prémie** vo výške **12,5 %** z vkladov, max. **66,39 € (2 000,07 Sk)**,
- **garantovaný úrok** z vkladov a štátnej prémie vo výške až **2 %** ročne,
- **výhodný stavebný úver** s nízkou ročnou úrokovou sadzbou.

Príďte sa poradiť do najbližšej kancelárie našich obchodných zástupcov alebo zavolajte do Centra telefonických služieb PSS, a. s., na tel. číslo 02/58 55 58 55.

Konverzný kurz 1 € = 30,1260 Sk

www.pss.sk



PRVÁ STAVEBNÁ SPORITEĽŇA

Doprajte si výrobok z masívu

**celox**
VINIČNÉ

Materiál – DREVENÝ MASÍV
dub, buk, jaseň, borovica,
červený smrek

Cena: závisí od druhu dreva,
morenia, lakovania
a typu prevedenia

Spôsob vypracovania a dokonalá povrchová úprava dáva vyniknúť drevu ako dokonalému prírodnému materiálu. Druh dreva a farbu moridla si každý vyberie sám podľa vzorkovníka. Všetky materiály sú zdravotne neškodné a neškodia životnému prostrediu.

CELOX, s.r.o., 900 23 VINIČNÉ 583, tel.: 0903 447 148, 0903 222 849

Vzorkovňa: Družstevná 1, 900 23 Viničné,
tel./fax: 033 6476 573 • e-mail: celox@celox.sk, www.celox.sk